



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



# mapujeme SILNÉ MARKÉTA ŠTĚPÁNOVÁ STRÁNKY

PRAKTICKÝ NÁVOD PRO  
základní školy

tiráž

Mapujeme silné stránky

Praktický návod pro základní školy

Gender Studies, o. p. s.

Praha, 2023

[www.genderstudies.cz](http://www.genderstudies.cz)

Markéta Štěpánová

Spoluautorky

Anna Karmazinová

Štěpánka Sůsová

Grafická úprava:

Marek Kukla

Publikace vychází v rámci projektu

Demokracie na Lyčkárně II. rč. projektu:

CZ.07.4.68/0.0/0.0/20\_079/0002094

markéta štěpánová

# **m**APUJEME **silné stránky**

**PRAKTICKÝ NÁVOD PRO  
základní školy**

opshar

<b>06</b>	<b>PŘEDMLUVA</b>
<b>07</b>	<b>JAK PRACOVAT S PŘÍRUČKOU</b>
<b>10</b>	<b>RVP ZV</b>
<b>12</b>	<b>OD MYŠLENKY K REALIZACI</b>
<b>17</b>	<b>DĚTI</b>
<b>33</b>	<b>VYUČUJÍCÍ</b>
<b>46</b>	<b>PŘÍLOHA</b>

# předmluva

V Gender Studies se již delší dobu věnujeme nestereotypní volbě studijního oboru či povolání. Vycházíme z přesvědčení, že stereotypy v našich hlavách o tom, na jakou profesi se více hodí kluci a na jakou holky ovlivňují naše smýšlení o budoucnosti a limitují naše volby. Zapomínáme pak na to, co nás skutečně baví, naše sny formujeme do škatulek a zavíráme spoustu dveří jen kvůli svému genderu. Stereotypy nás ale formují už mnohem dříve, než vůbec začneme přemýšlet o povolání.

Pokud chceme, aby se v dětech potenciál rozvíjel opravdu bez předsudků, je potřeba začít dříve. Proto přicházíme s metodickou příručkou zaměřenou na práci s dětmi již na prvním stupni základních škol. Zaměříme se na to, co v dětech dříve, co chtějí dělat, v čem jsou dobré. Mluvíme s nimi o silných stránkách, učíme je objevovat, pracovat s nimi, stanovovat si cíle, ty pak přehodnocovat. Pokud se totiž zaměříme na silné stránky bez ohledu na gender, často přijdeme na to, že bariéry jsou jen v našich hlavách. Mít organizační schopnosti se může hodit jak v pomáhajících profesích, kde je většina žen, tak v IT sektoru, který je zastoupen převážně muži. Být šikovný nebo šikovná v jemné motorice může být vhodné pro vyšívání, ale zároveň pro opravu motorů. Záleží, jak se na danou schopnost díváme přes genderové brýle. Chtěli bychom ty genderové brýle odhodit a dovolit dětem přemýšlet o své budoucnosti svobodně a bez předsudků. Už tak ji mají nejistou, profese se mění rychleji, než je umíme pojmenovat, některé dovednosti přestávají být důležité, bez jiných se neobejdeme. Nepřidávejme si ještě další omezení.

Podnětnou práci s příručkou přeje

Markéta Štěpánová

**P**ři vzniku této příručky jsme hodně zkoušeli, diskutovali a radili se. Cílem bylo najít cestu k trochu jinému **KARIÉROVÉMU PORADENSTVÍ** na školách, než jak jej známe. V rukou držíte návod na náš způsob, jak s dětmi pracovat, aby na konci cesty stálo **SEBEVĚDOMÉ DÍTĚ**, které se o své budoucnosti **UMÍ ROZHODOVAT**, umí **DĚLAT KVALIFIKOVANÉ VOLBY**, ví, co mu jde, v čem má nedostatky, na co by se rádo zaměřilo do budoucna a jaké kroky k tomu povedou. Samozřejmě s vědomím toho, že každý děláme chyby, vstupujeme do slepých uliček a měníme názory. Každá slepá ulička je ale příležitostí změnit směr, a tak je potřeba uvažovat i o své kariéerní budoucnosti.

Kariérové poradenství na školách vychází z práce **VÝCHOVNÉHO PORADCE** či poradkyně a v celkové časové dotaci není moc prostoru naplnit cíle **KARIÉROVÉHO PORADENSTVÍ** tak, jak bychom si ideálně představovali.

Výchovné poradenství má v praxi na školách vysoce podhodnocenou časovou dotaci, podle velikosti školy se jedná o 1 – 5 hodin týdně na obsáhnutí všech výchovně poradenských činností, z čehož kariérové poradenství tvoří jen zlomek. V praxi je tedy pro osobu vykonávající kariéerní poradenství velmi obtížné naplnit význam slovníkové definice: „systémové a komplexní odborné poradenské pomoci v problematice volby a výběru celoživotního vzdělávání i sebevzdělávání a pracovní aktivity“. Bez ohledu na to, jaká je běžná školní praxe, jsme se pokusili navrhnout systém, který vychází nikoli z potřeby vést děti k volbě jednotlivých studijních oborů, ale z jejich **VLASTNÍCH SILNÝCH STRÁNEK**, z toho, v čem jsou šikovné, co se jim daří, co je baví, a o co projevují dlouhodobě zájem. A na tuto cestu je třeba nastoupit výrazně dříve, než jak bývá zvykem. Pokud mluvíme o práci se silnými stránkami dětí a potřebě je objevovat a dále s nimi pracovat, hovoříme o dětech již na prvním stupni základních škol. Jako optimální se nám jeví věk okolo deseti let, ale protože nikdy není pozdě začít, je část příručky určena i vyučujícím samotným.

Metodická příručka je sice primárně určena pro **VYUČUJÍCÍ PRVNÍHO A DRUHÉHO STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY**, ale její obsah je použitelný také na jiných stupních škol nebo jako podpůrný nástroj pro **PRÁCI ASISTENTŮ ČI ASISTENTEK PEDAGOGA, ŠKOLNÍCH PSYCHOLOGŮ A PSYCHOLOŽEK, LEKTORŮ ČI LEKTOREK**, zájmových útvarů nebo kohokoli, koho baví práce s dětmi a chce vidět, jak děti rozvíjí svůj potenciál či rozkrývají své mnohdy skryté talenty. ▶▶

►► Příručka se věnuje rozvoji talentu **VŠECH DĚTÍ**, i těch, které nebývají vnímány jako specificky nadané. Klade si za cíl vytvořit prostředí, ve kterém každé dítě může **ZAŽÍT ÚSPĚCH**, každé bude v něčem dobré, bez ohledu na své socioekonomické a rodinné zázemí, gender, zdravotní nebo jakékoliv jiné znevýhodnění. Žáci a žákyně se naučí nejen hledat, v čem jsou dobří a dobré, ale také zaznamenávat svůj posun. Pro děti může být škola tím nejlepším místem, kde s tím mohou začít a kde jim poradí. Škola nemá žáky ažačky limitovat, nýbrž by měla být místem, kde má každý možnost své nadání, talent či silné stránky **UKÁZAT, ROZVINOUT A SMYSLUPLNĚ UPLATNIT**.

Učitelé a učitelky potřebují ke zvládnutí své profese celou řadu kompetencí, které jim pomáhají zvládat mnohdy komplikovanou realitu, musí reagovat na to, že se doba mění. Tato příručka je pomocníkem **V SYSTEMATICKÉ PRÁCI S TALENTEM DĚTÍ**, jeho objevováním a rozvojem, protože toto téma začíná být v dnešní době stále aktuálnější. Zaměřuje se částečně i na samotné vyučující, protože bez posilování jejich kompetencí v oblasti práce se silnými stránkami by celá koncepce postrádala smysl.

## proč tedy s touto příručkou PRACOVAT?

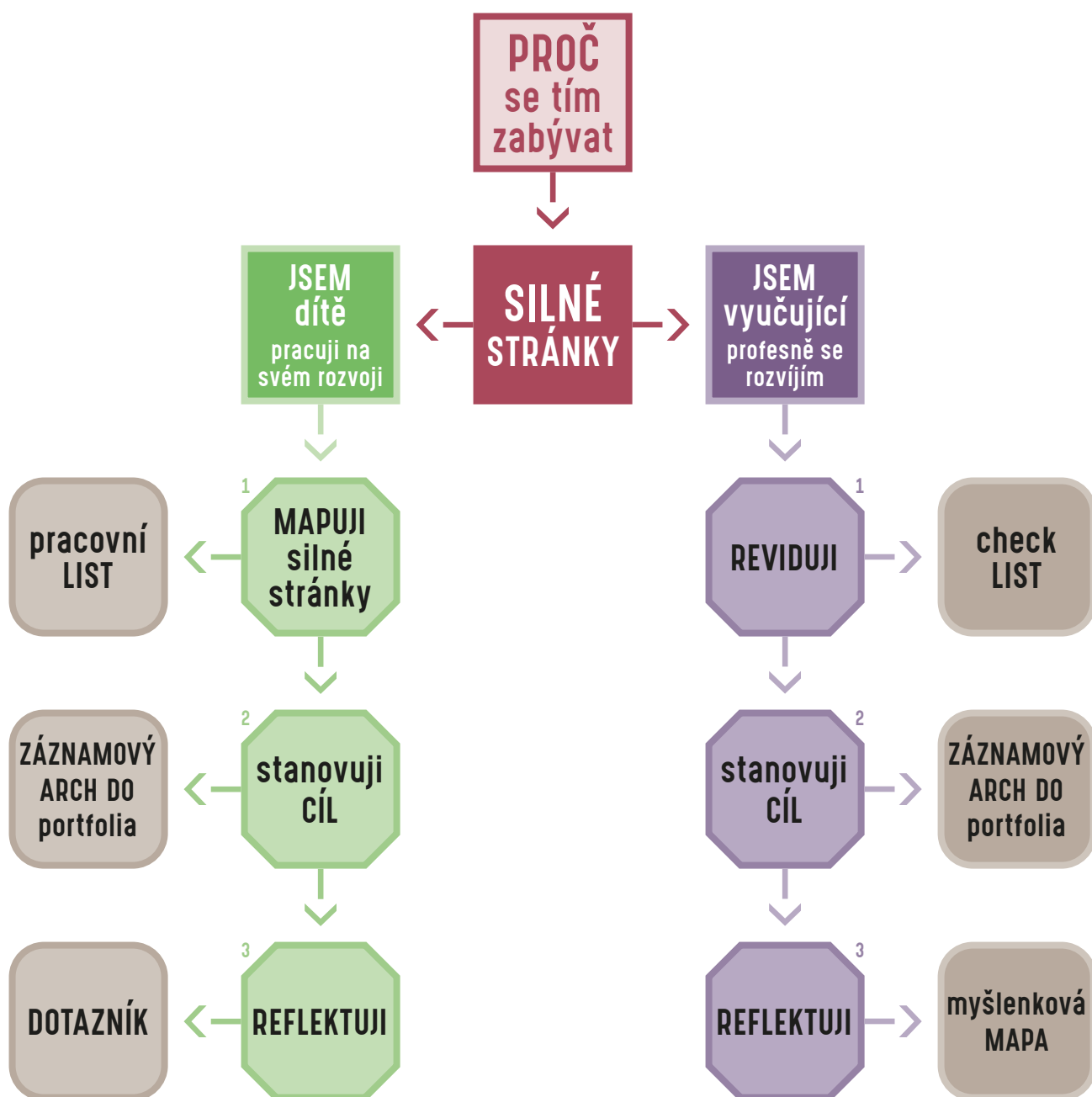
- Zaměřuje se na kariérové poradenství pro děti již na prvním stupni ZŠ.
- Zaměřuje se nejen na děti, ale na jejich učitele učitelky.
- Nabízí ucelenou představu, jak lze tématem silných stránek na škole pracovat.
- Nabízí celou řadu konkrétních aktivit do jednotlivých hodin, na třídní výjezdy či projektové dny.
- Poskytuje nástroje, jejichž pomocí lze téma silných stránek zařadit do chodu školy.

## jak s příručkou PRACOVAT?

Metodická příručka je rozdělena na **2 HLAVNÍ ČÁSTI**. Jedna se zaměřuje na vnímání kariérového poradenství pozice dítěte, druhá se zaměřuje na vyučující. Obě oblasti jsou doplněny praktickými nástroji (**PRACOVNÍMI LISTY ČI AKTIVITAMI**) pro systematickou práci na kariérovém poradenství, které je možné rovnou použít. Některé pracovní materiály jsou vhodné jako konkrétní aktivity s dětmi, některé spíše na systematickou práci se silnými stránkami, při stanovování průběžných cílů při zamyšlení se nad vlastní učitelskou praxí.



Práci se silnými stránkami mohou jako vyučující nahlížet ze dvou stran. První je **ZAMĚŘENÍ NA DÍTĚ**, kterému chci napomáhat jeho cestě, při hledání stanovování cílů. Druhou možností je pohled **PŘES SEBE SAMA**, přes zamyšlení, jak pracuji já, jak svou práci reflektuji co tomu potřebuji. Je jedno, jakou cestu zvolit, důležité je uvědomění, že tyto dva pohledy spolu souvisí navzájem se ovlivňují.



# jaká témata RVP ZV jsou aktivitami příručky naplňována

Pokud se rozhodnete v rámci vyučovacích hodin pracovat na mapování silných stránek dětí, nejedná se jen o nadstavbovou aktivitu, ale o vzdělávací obsah, který je stanoven v systému **RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU**.

Téma mapování silných stránek můžeme otevřít v rámci celého základního vzdělávání. Na **PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ** téma zapadá do vzdělávací oblasti **ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE** či **ČLOVĚK A JEHO SVĚT**. Větší prostor téma však dostává na **DRUHÉM STUPNI ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ**. Pracovat s tématem silných stránek můžeme ve vzdělávacích oblastech **ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE**, **ČLOVĚK A SPOLEČNOST** či **ČLOVĚK A ZDRAVÍ**. Téma se promítá i do **PRŮŘEZOVÝCH TÉMAT**. Nejlépe zapadá do **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVY** či **VÝCHOVY DEMOKRATICKÉHO OBČANA**. Mapováním silných stránek rozvíjíme klíčové kompetence ve vzdělávání — kompetenci k učení, kompetenci k řešení problémů, kompetenci komunikativní, kompetenci sociální a personální, kompetenci občanskou, kompetenci pracovní i kompetenci digitální, pokud děti dostanou například možnost v rámci mapování silných stránek pracovat s digitálními technologiemi.

## RVP ZV

### PRVNÍ STUPEŇ

Vzdělávací oblast — Člověk svět práce  
— Člověk jeho svět

### DRUHÝ STUPEŇ

Vzdělávací oblast — Člověk svět práce

#### — TRH PRÁCE

- povolání lidí, druhy pracovišť, pracovních prostředků, pracovních objektů, charakter druhy pracovních činností; požadavky kvalifikační, zdravotní osobnostní; rovnost příležitostí na trhu práce

## —| VOLBA PROFESNÍ ORIENTACE

- | základní principy — sebepoznávání: osobní zájmy a cíle, tělesný a zdravotní stav, osobní vlastnosti a schopnosti, sebehodnocení, vlivy na volbu profesní orientace informační základna pro volbu povolání, práce s profesními informacemi a využívání poradenských služeb

## Vzdělávací oblast — Člověk a společnost

### —| OBČANSKÁ VÝCHOVA

- | **PODOBNOST A ODLIŠNOST LIDÍ**  
osobní, vlastnosti, dovednosti a schopnosti, charakter; vrozené předpoklady, osobní potenciál
- | **VNITŘNÍ SVĚT ČLOVĚKA**  
systém osobních hodnot, sebehodnocení; stereotypy v posuzování druhých lidí
- | **OSOBNÍ ROZVOJ**  
životní cíle a plány, životní perspektiva

## Vzdělávací oblast —| Člověk a zdraví

### —| VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

- | **SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ**  
zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity
- | **SEBEREGULACE A SEBEORGANIZACE ČINNOSTÍ A CHOVÁNÍ**  
stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení

## PRŮŘEZOVÁ TÉMATA

### OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA

#### Osobnostní rozvoj:

#### —| SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

- | já jako zdroj informací o sobě; druzí jako zdroj informací o mně; moje tělo, moje psychika (temperament, postoje, hodnoty); zdravé a vyrovnané sebepojetí

#### —| SEBEREGULACE A SEBEORGANIZACE, CVIČENÍ SEBEKONTROLY, SEBEVLÁDÁNÍ

- | stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení

#### Morální rozvoj:

#### —| ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ A ROZHODOVACÍ DOVEDNOSTI

- | dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí

### VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA

#### —| OBČANSKÁ SPOLEČNOST A ŠKOLA

- | škola jako model otevřeného partnerství a demokratického společenství, demokratická atmosféra a demokratické vztahy ve škole; způsoby uplatňování demokratických principů a hodnot v každodenním životě školy (význam aktivního zapojení žáků do žákovské samosprávy — žákovských rad či parlamentů)

#### —| PRINCIPY DEMOKRACIE JAKO FORMY VLÁDY A ZPŮSOBU ROZHODOVÁNÍ

- | demokratické způsoby řešení konfliktů a problémů v osobním životě i ve společnosti

# od myšlenky k realizaci

## NAJÍT SVOU SILNOU STRÁNKU

**KAŽDÝ JSME V NĚČEM DOBRÝ.** Důležité je jen najít v čem. To je ve zkratce myšlenka, která stojí za touto příručkou. Přemýšlet o svých silných stránkách se vyplatí v jakémkoli věku. **CELÝ ŽIVOT JE VLASTNĚ PROCES ZÍSKÁVÁNÍ VĚDOMOSTÍ, ZKUŠENOSTÍ, DOVEDNOSTÍ.** Jaké kroky v životě děláme, pro jaké cesty se rozhodujeme, je pro nás důležité. Sbíráme tím jednotlivé střípky do svých životních portfolií, učíme se. Z tohoto procesu můžeme hodně vytěžit, často nám ale přínos nedochází, protože nejsme zvyklí takto přemýšlet. Vnímáme jednotlivá životní období odděleně, jednotlivé zkušenosti se nám nespojují, nehledáme v nich styčné body, zůstávají pro nás pouhými střípky, které nedávají dohromady mozaiku. Touto publikací bychom chtěli přispět k tomu, abychom se naučili **Z JEDNOTLIVÝCH STŘÍPKŮ SKLÁDAT PRÁVĚ ONY MOZAIKY.** Nejde o jednotlivé techniky, ale o celkový pohled na **PROCES CELOŽIVOTNÍHO UČENÍ.** Každý náš krok v životě může být klíčovým pro naše další směřování, každá zkušenost nás může posunout.

Na následujících stranách předkládáme **JEDEN Z MOŽNÝCH ZPŮSOBŮ**, jak přemýšlet o hledání silných stránek u dětí, jaké nástroje k tomu využít. Chceme tím u dětí rozvinout **SCHOPNOST PŘEMÝŠLET O SOBĚ**, o svých snech, plánech a cílech bez ohledu na to, co jim říkají rodiče, co jim říkají kamarádi a kamarádky, ale skutečně na základě toho, co je baví a v čem jsou dobří. Takový způsob přemýšlení zajišťuje **ODOLNOST** vůči manipulaci, **STEREOTYPNÍM PŘEDSTAVÁM** a posiluje **SEBEVĚDOMÍ.** Konkrétní nástroje učí děti přemýšlet v cyklech průběžného **NASTAVOVÁNÍ CÍLŮ** a prostředků k jejich dosažení, doplněným o reflektování celého procesu. Takový proces je velmi **EMANCIPAČNÍ** ve smyslu „být zodpovědný za svůj život“. Děti se stávají **HYBATELI** celého procesu a dospělá osoba jim je jen pomocníkem.

Pokud ale takový způsob přemýšlení vyžadujeme po dětech a vštěpujeme jim jeho důležitost a smysluplnost, nelze se vyhnout i **ZAMYŠLENÍ NAD VLASTNÍM PROCESEM UČENÍ.** Proto se tato publikace nezaměřuje jen na práci s **DĚTMI**, ale postihuje i práci **NA SOBĚ SAMÝCH.**

Hovořit o „práci“ je ale možná trochu zavádějící. Všechny výhody, které přináší systematická práce u dětí, se totiž týkají i dospělých, dokonce by se dalo říci, že zkušenosti dospělých se evidují snáze a výsledné portfolio nám ukazuje, v čem jsme dobří a dobré, co umíme a z čeho jsme se poučili v ještě větší šíři.

## role učitele/učitelky

Představa budoucím povolání se formuje již průběhu dětství dospívání ovlivňuje ji celá řada faktorů. Výraznou roli rámci kariérní volby hraje rodina vrstevníci. Rodině ale může docházet reprodukování často již generace opakujících se genderových stereotypů či určitých očekávání vztahujících se ke konkrétnímu dítěti, třeba na základě tradice rodině. Ovlivnění ze strany vrstevníků je velmi krátkozraké asi není třeba si říkat, že rozhodovat se vlastní budoucnosti je lepší na základě vlastního úsudku, nikoli na základě toho, jakou školu si zvolil/nejllepší kamarád/ky, touto zátěží toho ale jakožto vyučující mnoho nesvedeme. Vedle rodiny vrstevníků má ale na kariérní volbu vliv škola, vyučující kariérní poradci poradkyně. Je potřeba si uvědomit, že právě oblast školství je pro kariérní volbu stěžejní, představuje široké pole možností dalšího studia následného uplatnění rámci stále se rozvíjejícího pracovního trhu. Kariérní poradenství na školách umožňuje žákům žákyním vytvářet konkrétní představu budoucího pracovního směřování, která není zatížena genderovými stereotypy, která adekvátně odpovídá silným stránkám daného dítěte. Škola je místo, které by dětem mělo nabízet relevantní informace ohledně toho, jak vypadá svět „mimo školu“, ale především je místem, které by se mělo každé konkrétní dítě již od dětství učit svobodně přemýšlet sobě samém, svém směřování tom, kým by chtělo být.

- **MOTIVOVAT** — vést dítě mapování vlastních silných stránek ke stanovení cílů
- **NEOČEKÁVAT** — nemít na děti specifická očekávání vzhledem naší předcházející zkušenosti nimi ani na základě jejich charakteristik (gender, etnicita, socio-ekonomický status)
- **STANOVOVAT KRITÉRIA** — očekávání souvisí našimi představami dětech - abychom eliminovali vliv stereotypů subjektivity, je třeba nastavovat kritéria, podle kterých budeme hodnotit pokrok dětí. Kritéria musí být objektivní, měřitelná, aplikovatelná především reálná.
- **EVIDOVAT** — vést záznamy pokrocích dětí, pracovat systematicky, využívat nástroje jako záznamové archy, pracovní listy, to vše ukládat do portfolií. Pamatovat na to, že pokrokem může být neúspěch. ten nám dává důležitou informaci, např. tom, že tudy cesta nevede, že je potřeba něco změnit, uchopit jinak atp.
- **SDÍLET** — podporovat se týmu navzájem, inspirovat se, učit se od sebe. Cíleně se zaměřovat na spolupráci, nehodnotit, neuzavírat se novým myšlenkám, neodsuzovat. Čerpat pozitiva kolegiální podpory nejen jako inspiraci ke zlepšení, ale jako pomoc těžkých chvílích, pokud něco nefunguje, něčím si nevíme rady.

## chyby, kterých se můžeme dopouštět:

- zatížení předsudky — přejímání stereotypních představ o dětech, které mohou v konečném důsledku ovlivnit jejich představu o sobě samých
- hodnocení velikosti počínu, rozsahu pokroku - pro každého je úspěch něco jiného, i drobný krok může být pro někoho úspěchem
- vnucování vlastního úhlu pohledu — rada ve stylu „na tvém místě bych to udělal/a takto“ může být nápomocná, někdy ale může být manipulativní. Vždy je potřeba reflektovat svou pozici a to, že náš názor a úhel pohledu může být vnímán jako vzor

## GENDER v našich očekáváních

Na našich očekáváních se do velké míry podílí také kulturní vlivy. Vnímání dětí (pedagogických situací) přes biologické pohlaví (je to dáno hormony, kluci holky mají jiné mozky, takhle je to už od pravěku) znamená velké riziko. Jakmile se totiž jako vyučující budeme domnívat, že je něco biologicky neměnného, přestaneme obvykle dané oblasti přemýšlet pozitivních změnách ve svém chování myšlení. Nemá přece cenu investovat energii do něčeho, co je dané „od přírody“, tedy nezměnitelné. Snadno tím pak sklouzneme tomu, že budeme přehlížet chlapce dívky, kteří mají schopnosti vybočující toho, co obvykle pokládáme za typické pro jednu druhou skupinu.

Přitom děti jsou rozmanité pouze část nich se projevuje souladu našimi genderovými představami tom, jaké jsou mají být dívky jací jsou mají být kluci. Tím, jak dětem přistupujeme, jejich chování ale do jisté míry ovlivňujeme. Takže se nakonec dívky chlapci skutečně liší tom, co si sobě myslí, co usilují jak se projevují (Babanová, 2019).

# já jako učitelka

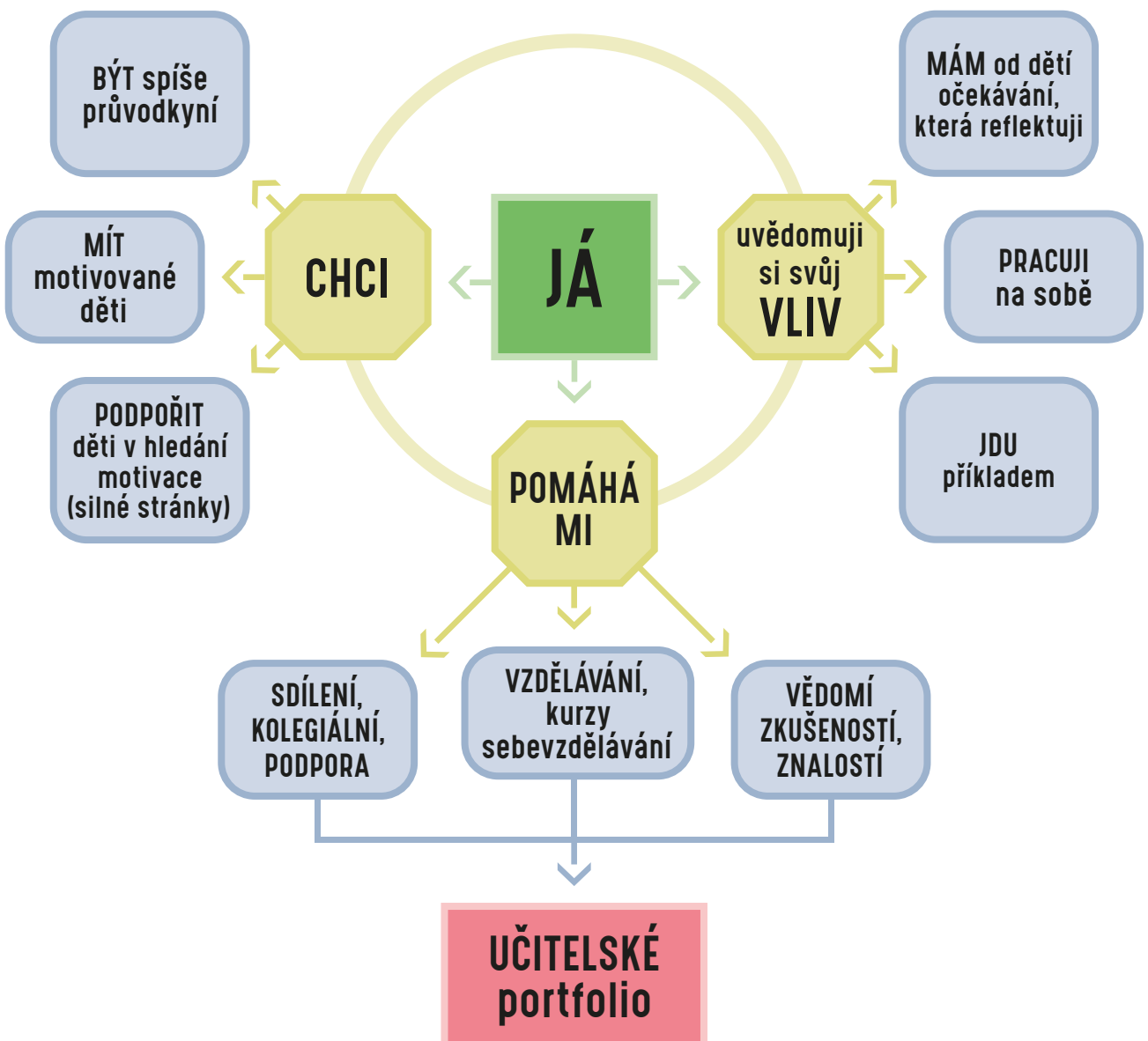
Na počátku procesu stojím já, jako učitelka, která chce být svým žákům a žákyním partnerkou, pomocnicí a průvodkyní, záleží mi na tom, abych měla ve třídě motivované děti, protože je chci učinit zodpovědnými za jejich proces učení. K tomu mi může hodně pomoci jakákoliv **PODPORA JEJICH MOTIVACE**. Stanovování průběžných cílů, mezníků v učícím procesu se může ukázat jako dobrá strategie.

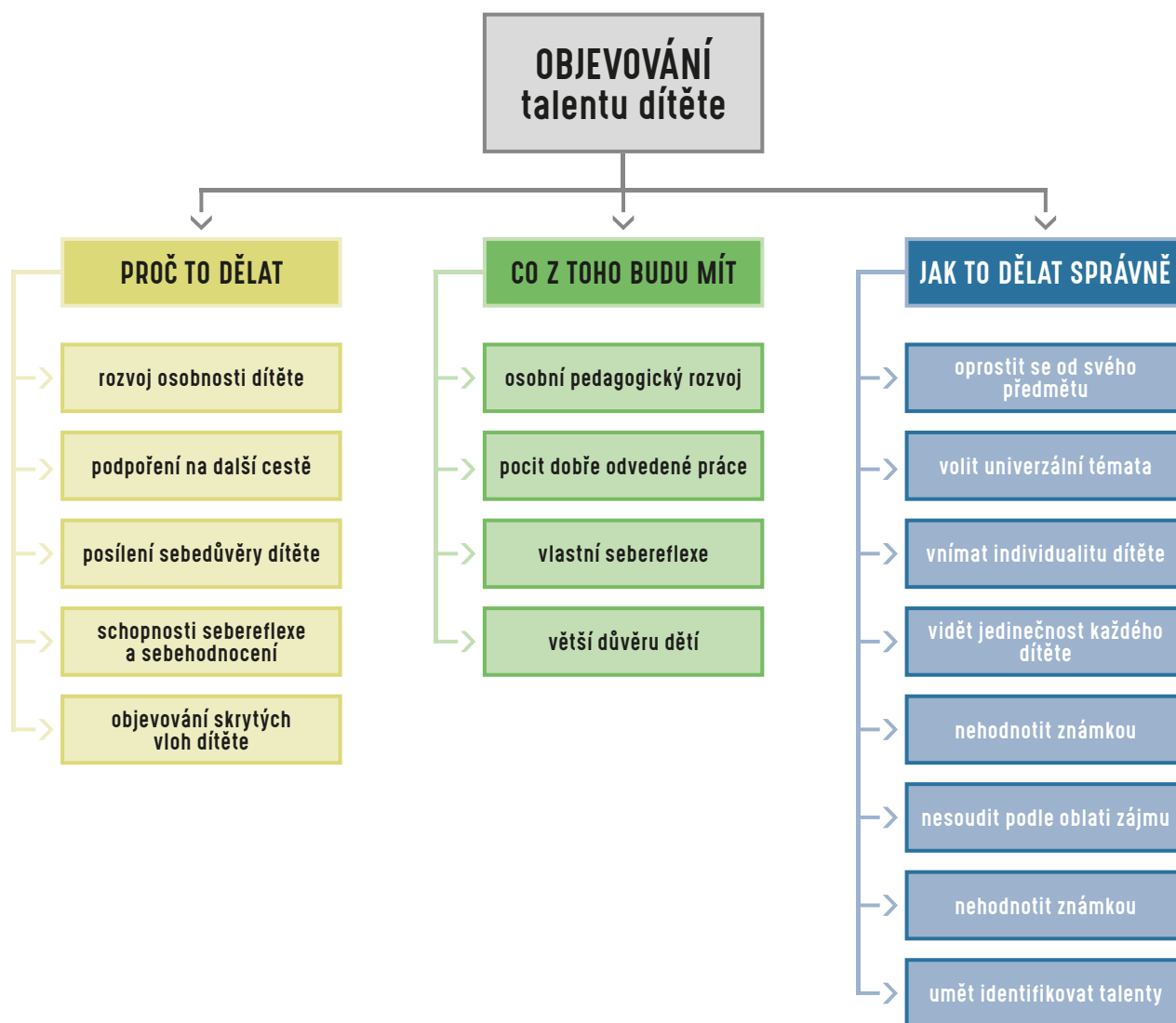
Moc dobře si uvědomuji, že jako učitelka mám na děti významný **VLIV**. Můj způsob učení, to, jak nahlížím na děti, jak o nich přemýšlím – to všechno má obrovský vliv, proto mi dává smysl pracovat na svém rozvoji, zdokonalovat se, získávat nové podněty, zkušenosti.

Zároveň si uvědomuji, že mám od dětí určitá **OČEKÁVÁNÍ**. Do těchto očekávání vstupují mé zažité stereotypy a já bych je ráda refletovala a jejich vliv na výuku eliminovala. Kvůli tomu bych také ráda pracovala na sobě a svůj styl **REFLEKTOVALA**.

Na závěr toho všeho si také uvědomuji, že dětem velmi pomáhá **NÁZORNOST**, tedy bych je mohla podpořit tím, že jim půjdu příkladem. To, co budu chtít po nic, budu i sama dělat. Nejen že to bude férový přístup, ale také to obohatí náš vzájemný vztah.

Zároveň si ale uvědomuji, že za svůj život už jsem posbírala řadu **ZKUŠENOSTÍ** a mám řadu **ZNALOSTÍ**, které mi v mé práci pomáhají a ze kterých těžím. Často vychází z mého vzdělání, ale jsou doplněna i o mé další **VZDĚLÁVÁNÍ** v podobě kurzů, seminářů. Má profese se neustále vyvíjí a pokud chci vývoj reflektovat, musím se zajímat o dění kolem sebe a tomu i přizpůsobovat své učící metody. Hodně pomoci mi může inspirace, a to ať už v podobě stáží, hospitací, nebo třeba „jen“ v podobě **KOLEGIÁLNÍ PODPORY, SDÍLENÍ** v rámci učitelského týmu. Všechny mé zkušenosti, znalosti, mé vzdělání i záznamy z hospitací může být uceleně obsaženo v **PORTFOLIÍCH**, kterým se budeme více věnovat k kapitole Závěrečná reflexe v části věnované vyučujícím.





## JAK NA TO

### kroky, které vedou k cíli

Samotný proces mapování silných stránek ve školním prostředí může být realizován mnoha různými způsoby. My jsme se v této publikaci zaměřili na klíčové **TŘI KROKY** v tomto procesu a zároveň na **DVA AKTÉRY** v tomto procesu — **DĚTI I VYUČUJÍCÍ**. Prvním krokem je samotné **MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK**, druhým krokem je **STANOVENÍ CÍLŮ**, kterých chceme v určitém stanoveném termínu dosáhnout, a třetím krokem je **ZÁVĚREČNÁ REFLEXE**. V případě vyučujících je první krok (mapování silných stránek) nahrazen krokem **REVIZE UČÍCÍCH METOD**. Jedná se vlastně o zamyšlení nad vlastní učící praxí, protože v kontextu dospělého pedagoga či pedagožky již samotné stanovení silných stránek víceméně postrádá smysl. V kontextu mimopracovního prostředí je ale možné postupovat stejně jako u dětí a silné stránky si stanovit. Jednotlivé kroky jsou vždy podrobně rozebrány dále v publikaci a doplněny **KONKRÉTNÍMI AKTIVITAMI A PRACOVNÍMI LISTY**.

- 1 MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK/REVIZE UČÍCÍCH METOD**
- 2 STANOVENÍ CÍLŮ** (včetně **KRITÉRIÍ** jejich dosažitelnosti)
- 3 ZÁVĚREČNÁ REFLEXE**

Důležitost zapojení vyučujících do procesu byla již zmíněna. Jejich zkušenost je velmi cenná. Publikace je proto rozdělena na 2 části podle toho, jestli je určena pro práci s dětmi nebo k práci na sobě samých. Kapitola pro děti nabízí aktivity určené primárně jim a aktivity určené pro dospělé osoby na ně nijak nenavazují, proto lze zamyšlení nad vlastní učitelskou praxí samozřejmě vynechat. Domníváme se ale, že by to byla škoda.

# na co si dát pozor?

V procesu **MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK** ve školním prostředí je dobré dbát na následující oblasti a vyvarovat se případných chyb. Vedle toho vždy myslíte na dodržování důvěrnosti. Respektujte soukromí a osobní hranice žáků. A buďte otevření změnám a přizpůsobte své metody a přístupy podle potřeb jednotlivých žáků a žákyň.

- **PŘEDSUDKY A STEREOTYPY:** Vyhněte se kategorizaci nebo zobecnění, která mohou vést k předsudkům nebo stereotypům. Každý jedinec má unikátní silné stránky a je důležité brát v úvahu jejich individuální kontext.
- **NEDOSTATEČNÁ DIVERZITA PERSPEKTIV:** Zajištěte, aby proces zahrnoval různé perspektivy a zdroje informací, jako jsou zpětná vazba od různých zainteresovaných stran.
- **NADMĚRNÉ ZAMĚŘENÍ NA NEDOSTATKY:** Vyvarujte se zaměření na slabé stránky nebo oblasti ke zlepšení. Je důležité ocenit a posilovat silné stránky stejně jako pracovat na zlepšení nedostatků.
- **NEDOSTATEČNÁ KOMUNIKACE:** Ujistěte se, že proces je transparentní a všichni zainteresovaní jsou informováni o cílech, metodách a výsledcích procesu.
- **PŘEHÍŽENÍ KONTEXTU:** Berte v úvahu, že silné stránky mohou být kontextuální a mohou se projevat v různých situacích. Mějte na paměti, že to, co je silnou stránkou v jedné situaci, nemusí být nezbytně silnou stránkou v jiné situaci.
- **NEDOSTATEČNÁ AKTUALIZACE A PŘEHODNOCOVÁNÍ:** Proces mapování silných stránek by neměl být jednorázovou událostí. Pravidelně aktualizujte a přehodnocujte identifikované silné stránky v závislosti na nových informacích a zkušenostech.
- **NEDOSTATEČNÁ AKCE A PODPORA:** Identifikace silných stránek by měla být následována konkrétními akcemi a podporou, aby bylo dosaženo maximálního potenciálu a rozvoje.
- **PŘEHÍŽENÍ INDIVIDUÁLNÍHO HLASU:** Poskytněte dětem možnost aktivně se zapojit a sdílet své pohledy a zkušenosti ohledně svých silných stránek. Jejich hlas je klíčový pro úspěch procesu.
- **NADMĚRNÁ KONKURENCE:** Vyhněte se vytváření konkurenčního prostředí, ve kterém se děti porovnávají navzájem. Místo toho podporujte spolupráci a uznávání silných stránek každého jednotlivce.
- **NEDOSTATEČNÉ ZAPOJENÍ ZAINTERESOVANÝCH STRAN:** Ujistěte se, že jsou do procesu zapojeni všichni relevantní aktéři a aktérky (žáci/žákyně, vyučující, rodiče a dalších zainteresované strany), aby byla zajištěna komplexní a vyvážená perspektiva.



V kapitole zaměřené na děti budeme následovat **3 POSTUPNÉ KROKY — MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK, STANOVENÍ CÍLE A NÁSLEDNOU REFLEXI**. Podpora dětí v hledání jejich silných stránek je klíčová z mnoha důvodů. Nastíníme alespoň některé:

- 1 PODPORA SEBEVĚDOMÍ:** Když děti vědí, v čem jsou dobré a co umí, posiluje to jejich sebevědomí a sebeúctu. Vědomí vlastních silných stránek může dětem pomoci lépe se vyrovnávat se situacemi, které jsou pro ně náročné.
- 2 INDIVIDUALIZACE:** Každé dítě je jedinečné a má něco, co ho dělá výjimečným. Podpora silných stránek pomáhá každému dítěti objevit svou vlastní jedinečnou cestu a posiluje jeho identitu.
- 3 ROZVOJ PŘIROZENÉ MOTIVACE:** Když děti vidí, jak jsou jejich úspěchy uznávány a oceněny, cítí se poháněny k dalším výzvám. Tento pocit radosti a uspokojení z dosažených úspěchů je hnací silou, která je motivuje a inspiruje.
- 4 PŘIROZENÉ UČENÍ:** Podpora silných stránek umožňuje dětem učit se přirozeným způsobem. Když jsou vedeny k činnostem, které je baví a ve kterých se cítí dobře, učení se stává příjemným a efektivním procesem.
- 5 VYTVÁŘENÍ PODPŮRNÉHO PROSTŘEDÍ:** Podpůrný přístup vytváří atmosféru důvěry a porozumění. Děti se cítí akceptovány a oceněny takové, jací jsou, což má pozitivní vliv na jejich celkový rozvoj a pohodu.

Celkově lze říci, že důraz na hledání a podporu silných stránek u dětí je zásadní, protože to nejenže posiluje jejich **SEBEVĚDOMÍ A MOTIVACI**, ale také je podporuje v jejich **INDIVIDUÁLNÍM ROZVOJI A BUDOVÁNÍ ZDRAVÝCH MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ**.

## v procesu stanovování silných stránek jsme stanovili tři základní kroky:

- 1 MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK:** aktivní hledání a identifikování silných stránek v chování, dovednostech a činnostech. To může zahrnovat zamyšlení se nad tím, ve kterých činnostech se cítíte nejvíce jistě a úspěšně. V jakých případech získáváte pozitivní zpětné vazby od lidí ve svém okolí?
- 2 STANOVENÍ CÍLE:** Na základě identifikovaných silných stránek stanovujeme konkrétní cíl nebo úkol, kterého chceme dosáhnout. Při stanovování cíle se držíme metody SMART, kterou ještě představíme.
- 3 REFLEXE:** Po dosažení cíle se zaměříme na reflexi svého pokroku. Zvažte, jak vaše silné stránky přispěly k dosažení cíle a co jste se během tohoto procesu naučili. Můžete si klást otázky jako: Jaké konkrétní kroky jsem udělal/a, abych dosáhl/a svého cíle? Jaké silné stránky jsem využil/a nejvíce? Co bych mohl/a udělat lépe nebo jinak příště?

Tento cyklus hledání silných stránek, stanovení cíle a reflexe je dynamický proces, který umožňuje rozvíjení se a dosahování cílů s ohledem na jedinečné schopnosti a talent.

# krok 1

## MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK

Pomocí různých **TECHNIK A AKTIVIT** se dítě zaměřuje na to, v čem je dobré, co mu jde, **V ČEM SE CÍTÍ DOBŘE**. Obracejí se např. i do **RANNÉHO DĚTSTVÍ**, kde mu jednotlivá vzpomínka může připomenout, co ho bavilo, když bylo úplně malé, co mu šlo. Je dobré se oprostit od myšlení v rámci zajatých předmětů či kroužků, mnohdy to dodá odlišný úhel pohledu, než jsme zvyklí, což může být prospěšné. Velký důraz je kladen na **SDÍLENÍ S OSTATNÍMI**, zajímá nás názor spolužaček a spolužáků, velmi důležitá a zodpovědná role je **VYUČUJÍCÍ**. Ten by měl mít za cíl přinášet a otevírat **ŠIROKOU ŠKÁLU TÉMAT ALE I ZPŮSOBŮ**, jak je dětem prezentovat. Rozhodně je možné (i žádoucí) zvát si do třídy hosty a hostky, brát děti na exkurze atd. Role vyučujícího je i v **PROPOJOVÁNÍ** a dávání do souvislostí, pojmenování toho, co dítě baví. Vyučující nemusí rozumět všemu, stačí děti **PODPOŘIT**.

### A MOJE SILNÉ STRÁNKY

Nástrojem na mapování silných stránek může být třeba aktivita **MOJE SILNÉ STRÁNKY**, která je velmi podobná aktivitě **CO SE MI LÍBÍ NA DRUHÝCH A V ČEM JSEM DOBRÝ/Á JÁ**, ale je určena mladším dětem. Děti si vybírají z nabízených obrázků znázorňujících jejich silné stránky. Poté poprosí o doplnění spolužáky a spolužačky. Jak se na jejich silné stránky dívají ostatní? **POHLED DRUHÉHO ČLOVĚKA NA MĚ SAMOTNÉHO** je velmi důležitý a mnohdy může otevřít nové obzory. Často se také v praxi setkáváme s tím, že děti samy neví, v čem jsou dobré, ale okolí jim pomůže, protože schopnosti a dovednosti dokáže reflektovat lépe, než my sami.

### B CO SE MI LÍBÍ NA DRUHÝCH A V ČEM JSEM DOBRÝ/Á JÁ

Tato aktivita je velmi podobná předcházející, ale je určena pro starší děti. Vychází z představy, že každý má na něco talent a je dobré si ho uvědomit. Někdy je talent, neboli silná stránka něco, co nám připadá normální, jde nám to samo, nepovažujeme to za nic výjimečného. Naše okolí to může vidět jinak. Tuto aktivitu lze využít v třídnických hodinách při tematizování volby povolání.

Talenty, neboli silné stránky či schopnosti mohou být různě děleny, my předkládáme jeden ze způsobů dělení na tyto čtyři kategorie:

#### 1 REALIZACE

Co je potřeba, aby mohl být nápad, úkol realizován.

#### 2 VLIV

Schopnost vlivu na skupinu a její dobré fungování.

#### 3 BUDOVÁNÍ VZTAHŮ

Schopnost k povzbuzování skupiny v práci, podpora ostatních při práci..

#### 4 STRATEGICKÉ MYŠLENÍ

Schopnost naplánování jednotlivých kroků, které povedou k co nejefektivnějšímu splnění úkolu.

### C NAJDI VE SKUPINĚ

Na základě této aktivity děti objevují své role ve skupině. Děti pracují ve skupině a pomocí společné diskuze si každé pokusí vybrat z nabízených „rolí“. Pokud se chtějí zapsat k určité roli, musí si doložit, proč si myslí, že jsou na tuto roli vhodné — třeba na základě skutečného příběhu ze života. Následně se role společně představí a každý sdílí zkušenost, na základě které bylo k roli připsáno.

## 24 SILNÝCH STRÁNEK

smysl pro krásu



odvaha



tvořivost



zvědavost



spravedlivost



skromnost



láska



sebekontrola



odpuštění



vděčnost



upřímnost



naděje



humor



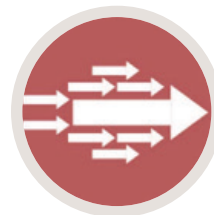
kritické myšlení



laskavost



vůdcovství



láska k učení



vytrvalost



náhled



obezřetnost



smysluplnost



sociální inteligence



týmová práce



energičnost



# MOJE SILNÉ STRÁNKY

Vyber z první strany pracovního listu ze seznamu silných stránek 3, které na tebe nejvíc sedí.

JMÉNO: ..... TŘÍDA: .....

**já:**

--	--	--

Ve dvojicích si se spolužáky navzájem napište (max.) 3 silné stránky.

ZDE PŘELOŽIT

---

## 1. spolužák nebo spolužačka:

--	--	--

ZDE PŘELOŽIT

---

## 2. spolužák nebo spolužačka:

--	--	--

ZDE PŘELOŽIT

---

## 3. spolužák nebo spolužačka:

--	--	--

ZDE PŘELOŽIT

---

## 4. spolužák nebo spolužačka:

--	--	--

## MOJE SILNÉ STRÁNKY — OTÁZKY

Pročti si, které silné stránky k tobě spolužáci a spolužačky napsali\* a odpověz na následující otázky.

**1** KTERÁ SILNÁ STRÁNKA SE V MÉM SEZNAMU NEJČASTĚJI OPAKUJE?

---

---

**2** KTERÁ SILNÁ STRÁNKA, KTEROU MI NĚKDO NAPSAL, MĚ NEJVÍC PŘEKVAPILA?

---

---

**2a** A MYSLÍM SI, ŽE JI MÁM? .....

**3** U KTERÉ SILNÉ STRÁNKY SI PŘEJI, ABY SE V MÉM SEZNAMU OBJEVILA VÍCEKRÁT?

---

---

**4** KTERÉ SVÉ SILNÉ STRÁNKY SI NEJVÍC CENÍM?

---

---

**5** JAK A KDY SE TATO MOJE SILNÁ STRÁNKA PROJEVUJE? UVEĎ PŘÍKLAD

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ZADÁNÍ:** Podíváme se společně na téma **SILNÝCH STRÁNEK**, zkusíte si najít ty své a ostatním ty, které na nich nejvíce vidíme.

*(Pozor na rozdíl mezi silnou stránkou a talentem, silnou stránkou myslíme přirozené dovednosti či schopnosti, talentem spíše nadprůměrnou schopnost v oblasti sportu, hudby, výtvarné činnosti apod.)*

**napiš jména tří lidí, u kterých si vážíš těchto vlastností:**

**1.** OSOBA: .....

**vlastnosti, které se mi u něj/ní líbí:**

.....

.....

.....

.....

**2.** OSOBA: .....

**vlastnosti, které se mi u něj/ní líbí:**

.....

.....

.....

.....

**3.** OSOBA: .....

**vlastnosti, které se mi u něj/ní líbí:**

.....

.....

.....

.....

Vyučující vytvoří seznam silných stránek na tabuli, snaží se zjednodušovat, ověřovat s žáky a žákyněmi, **FORMULOVÁNÍ SILNÉ STRÁNKY** je důležité.

Následuje debata — otázka do diskuze: Považuješ sám/sama sebe za dobrého/dobrou v tom, co se ti líbí na lidech, kterých si vážíš? Je to i tvoje silná stránka?

- 1 Z **PRACOVNÍHO LISTU** si vyber 3 schopnosti/silné stránky, o kterých si myslíš, že se tě týkají. Udělej u nich čárku. Čárku dej do kroužku, abys věděl/a, co sis zapsal/a sám/sama. Tabulku můžeš doplnit o další silné stránky, které tě napadnou.
- 2 Ted' oslov spolužáky a spolužačky, aby ti oni napsali do pracovního listu 3 čárky ke třem silným stránkám, o kterých si oni myslí, že se tě týkají.
- 3 Prohlédni si výsledky a odpověz na otázky. Shodují se tvé pocity s pocity spolužáků?

**realizace:**

**budování  
vztahů:**

ORGANIZAČNÍ SCHOPNOST		STMELOVACÍ SCHOPNOST	
SCHOPNOST PŘEDVÍDAT		EMPATIE	
ROZHODOVACÍ SCHOPNOST		POZITIVNÍ MYŠLENÍ	
ZODPOVĚDNOST			

**vliv:**

**strategické  
myšlení:**

PŘINÁŠÍ NOVÉ ŘEŠENÍ		ANALYTICKÉ MYŠLENÍ	
KOMUNIKAČNÍ SCHOPNOST		VNÍMÁNÍ SOUVISLOSTÍ	
VEDENÍ SKUPINY		SCHOPNOST VYSVĚTLOVÁNÍ	
		VYTVÁŘENÍ STRATEGIÍ	

**JINÉ  
silné stránky:**

**JINÉ  
silné stránky:**


moje silné stránky jsou (vyber **SVÉ 3 VÝRAZNÉ SCHOPNOSTI** podle toho, co máš na pracovním listu):

---

---

---

nejužitečnější věc, kterou si z této hodiny odnáším:

---

---

překvapilo mě:

---

---

především mě zaujalo:

---

---

nejsem si jistá/ý:

---

---

do budoucna bych chtěl/a:

---

---



# NAJDI VE SKUPINĚ

JMÉNO: .....

DATUM: .....

najdi mezi spolužáky a spolužačkami...

① **STMELOVAČ\*KA** → stará se o dobrou náladu v týmu

---

② **KREATIVEC\*KYNĚ** → přináší nové nápady do týmu

---

③ **TÝMOVÝ\*Á HRÁČ\*KA** → vystupuje především za tým,  
nehraje na svoji pěst

---

④ **MLUVČÍ** → nemá problém vystoupit za tým

---

⑤ **LÍDR\*YNĚ** → má rozhodující slovo a zodpovědnost za něj

---

⑥ **PORADCE\*KYNĚ** → někdo, na koho se ostatní můžou obrátit

# krok 2

## STANOVENÍ CÍLE

Při stanovování cíle je stežejní mít vždy **ZDŮVODNĚNÍ VÝBĚRU**. Proč jsem si stanovila tento cíl? Souvisí s mými silnými stránkami? Pokud ano, je to logické, chci se rozvíjet v něčem, kde vidím potenciál, pokud ne, tak proč jsem si ho tedy zvolila? I tato volba připadá v úvahu, může se jednat např. o způsob relaxace, chci překonat sama sebe. Pokud se ale zamýšlíme na silnými stránkami v kontextu budoucí volby např. studijního oboru, je efektivnější, aby cíl se silnými stránkami souvisel.

**abychom cíl definovali správně, je dobré se držet základní metody SMART:**

- S** — specific — konkrétní
- M** — measurable — měřitelný
- A** — achievable — dosažitelný
- R** — realistic — realistický
- T** — timely — časově ohraničený

Stanovený cíl by měl navazovat na předchozí krok — **MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK**. Měl by odpovídat možnostem dítěte, s čímž tím souvisí i to, aby byl cíl co nejvíce konkrétní, aby se dítě při jeho plnění neztrácelo. K tomu dopomůže **STANOVENÍ DÍLČÍCH KROKŮ** i **NASTAVENÍ KRITÉRIÍ**, jejichž splnění značí posun. Dobré je myslet i na **RIZIKA** a předem se pokusit eliminovat jejich vliv. Jako závěrečnou fázi při stanovování cíle je možné si formulovat **ODMĚNU** za jeho dosažení (která nemusí být nutně v materiálním slova smyslu).

**pravidla pro stanovení cíle:**

- 1** navazuje na mapování silných stránek
- 2** je přiměřený možnostem
- 3** je dostatečně konkrétní
- 4** obsahuje dílčí kroky, které vedou k jeho dosažení
- 5** jsou definována kritéria jeho dosažení
- 6** jsou stanovena rizika
- 7** je stanovený termín dosažení
- 8** můžeme si stanovit odměnu

### příklad stanovení cíle: **NAUČÍM SE SEDLAT KONĚ**

- 1** na základě čeho: **KURZ V JÍZDÁRNĚ**
- 2** pomocí čeho: **OPAKOVÁNÍ, TRENÉR\*KA**
- 3** kroky, které k tomu vedou:
  - | přihlásit se na kurz
  - | koupit si vybavení
  - | pravidelně tam chodit
- 4** stanovuji kritéria úspěšnosti
  - | certifikát
  - | 80% pravidelnost
  - | umím to — ověření dospělou osobou
- 5** stanovuji rizika
  - | nebude mě to bavit
  - | nebude se mi chtít být v zimě
  - | nebudeme na to mít peníze
- 6** stanovuji termín
  - | do konce školního roku
- 7** ověření úspěšnosti: **NAPLNĚNÁ KRITÉRIA**
- 8** odměna
  - | budu moct jet na koni na dlouhý výlet/koupím si nové oblečení na koně

V rámci apelu na wellbeing a duševní zdraví doporučujeme stanovovat 2 cíle. Jeden vycházející ze silných stránek, druhý balanční, který nese téma wellbeingu, např. Naučím se odpočívat.

## proč by se nemělo zapomínat na balanční cíle již u žáků a žaček na prvním stupni?

Učit se stanovovat balanční cíle, tedy cíle, které nás učí rovnováze mezi školním a mimoškolním životem či se opečovávat, je v dnešní době velmi důležitou kompetencí. Rozvoj balančních cílů, stejně jako mapování silných stránek, jde ruku v ruce s podporou well-beingu či podporou duševního zdraví dětí a dospívajících. Podpora well-beingu je v dnešní době, jak již bylo výše naznačeno, zásadní a velmi důležitou kompetencí, která by měla být součástí vzdělávacího systému. Balanční cíle mohou odrážet jednotlivé okruhy, ze kterých se náš well-being skládá. Žáci a žačky se mohou inspirovat v těchto oblastech: fyzická, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní (Felcmanová, 2023). Vždy však podle individuálních potřeb a zájmů jednotlivých žáků a žaček.

### **A** MÁ NOVÁ DOVEDNOST

Pro stanovení cíle jsme vytvořili jednoduchý pracovní list, který vytyčuje cíl, jeho zdůvodnění a učí děti přemýšlet nad dílčími kroky a překážkami, které se mohou na cestě k jeho splnění vyskytnout. Jako důležitou složku vnímáme i přemýšlení o balančním cíli, které vede děti k tomu, aby dbaly na svůj well-being a na to, aby jim bylo při práci dobře a necítili nepřiměřený stres či tlak. Cílem pro opečování se myslíme třeba něco, co dětem pomůže se koncentrovat na práci, odreagovat se apod. (např. chodit pravidelně na procházky, sportovat, říkat si nebo zaznamenávat, co se mi povedlo).

Nejprve vypracuj všechny první sloupky, následně si vypracuj druhé, které tě naučí opečovat se.

## 1 CO PŘESNĚ JE MÝM CÍLEM, VEDOUCÍ K NOVÉ DOVEDNOSTI? A Z JAKÉHO DŮVODU JSEM SI HO VYBRAL/A?

**CÍL PRO OPEČOVÁNÍ SE**, aneb uč se podporovat svoje duševní zdraví! K tomu, aby ses mohl/a učit novou dovednost, je důležité se opečovávat, abychom měli sílu, byli stále nadšení pro cíl vedoucí k nové dovednosti. Opečovací cíl může být například takový, že se naučíš pravidelně relaxovat nebo si někam každý den poznamenáš, za co se máš rád/ráda.

cíl pro mou novou dovednost:	cíl pro opečování se:
-----	-----
-----	-----
-----	-----

## 2 JAKÝ MÁŠ PLÁN? PODLE ČEHO POZNÁŠ, ŽE SE TI CÍL PODAŘILO SPLNIT? MŮJ PLÁN:

	cíl pro mou novou dovednost:	cíl pro opečování se:
nejprve	-----	-----
potom	-----	-----
a potom	-----	-----
no a nakonec	-----	-----

## 3 CO VŠE POTŘEBUJEŠ? CO BY TI JEŠTĚ MOHLO POMOCT?

cíl pro mou novou dovednost:	cíl pro opečování se:
-----	-----
-----	-----
-----	-----

## 4 JAKÉ PŘEKÁŽKY TI STOJÍ V CESTĚ? JAK JE PŘEKONÁŠ?

cíl pro mou novou dovednost:	cíl pro opečování se:
-----	-----
-----	-----
-----	-----

## 5 JAK SI VŠE ROZVRHNEŠ — KOLIK ČASU POTŘEBUJEŠ, KDY SI DÁŠ PŘESTÁVKY? JE MOŽNÉ PLÁN NAPLNIT?

cíl pro mou novou dovednost:	cíl pro opečování se:
-----	-----
-----	-----
-----	-----

# krok 3

## ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

V tomto kroku pracujeme se stanovenými cíli, **HODNOTÍME, JAK SE NÁM Povedly** a učíme se je **PŘEHODNOCOVAT**. Proces reflexe je pro děti velmi důležitý a je součástí jejich růstu. Podle teorie Jeana Piageta o kognitivním vývoji procházejí děti různými fázemi kognitivního vývoje a jejich myšlení se vyvíjí od konkrétního a operativního k abstraktnímu a formálnímu. V tomto kontextu můžete chápat dětskou reflexi jako součást jejich **KOGNITIVNÍHO RŮSTU**. Zatímco mladší děti se mohou zaměřovat spíše na konkrétní aspekty svého chování a výkonu (například „Dokázal jsem dosáhnout cíle?“), starší děti by mohly být schopné provádět abstraktnější reflexi (například „Proč jsem to dokázal/dokázala? Co bylo úspěšné? Co bych mohl/mohla udělat lépe?“). Navíc děti si své poznatky **FIXUJÍ** aktivním zapojením do svého prostředí a zkušeností. K této fixaci může sloužit právě pracovní list, který dětem poskytuje strukturovaný způsob, jak reflektovat své zkušenosti a přemýšlet o nich, a tím aktivně budovat své **CHÁPÁNÍ A POROZUMĚNÍ**.

S celým procesem úzce souvisí i identifikace silných stránek a jejich využití k dosažení osobního rozvoje a štěstí. Pokud se zaměříme na **POZITIVA** a budeme se děti ptát, jaké silné stránky jim pomohly dosáhnout jejich cíle a povedeme je k ocenění jejich schopností, podpoříme tím jejich pozitivní vztah k sobě samým a namotivujeme je tím k dalšímu růstu.

Důležité je dodržet **PRAVIDELNOST** v této reflexi. Kroky Mapování silné stránky, Stanovení cíle a následná Reflexe je nutné opakovat (přičemž v procesu mapování jde spíše o potvrzení), aby děti získaly pocit smysluplnosti (musí cítit, že se někam posouvají, k něčemu jim to je). Součástí toho je i případné **PŘEHODNOCENÍ CÍLŮ** (revize), poučení se z chyb a případně **PŘEHODNOCENÍ SILNÝCH STRÁNEK**.

U **STARŠÍCH** dětí je třeba klást **VYŠŠÍ NÁROKY** — zatímco u mladších se spokojíme s vyplněním pracovního listu a otázce „co s tím“ se budeme věnovat společně ve třídě, u starších dětí již očekáváme jistou úroveň samostatného přemýšlení. Chceme po nich, aby **SAMY Kladly otázky, hledaly souvislosti, vyvozovaly závěry a aplikovaly je pak do budoucna**. K tomu, aby byly ale schopny takové míry samostatnosti a reflexe, je potřeba je to učit od mala.

### **A** REFLEXE K NOVÉ DOVEDNOSTI

Tento pracovní list je jakýmsi dotazníkem pro dítě, ve kterém si samo vyhodnocuje, co se mu povedlo a co ne, a hlavně co se naučilo a jak to plánuje využít ve svém dalším životě. Takové průběžné vyhodnocování se může zdát samozřejmé, nicméně v praxi narážíme na různé okolnosti, které mohou snadno zapříčinit, že na důslednou reflexi nedojde. Mít příležitost se zastavit a přemýšlet o svém stanoveném cíli, jeho naplnění a okolnostech, které k němu ne/vedly, může být velmi posouvající pro další pokrok dítěte, schopnost přehodnocování a stanovování nových cílů. V tomto pracovním listu se opět vracíme k silné stránce daného jedince a ptáme se, která byla pro splnění cíle důležitá. Přestože z počátku není nutné stanovovat si cíle související se silnými stránkami, v pozdějším věku je to praktičtější, smysluplnější a vypovídá to o znalosti sebe sama a cesty, po které chce konkrétní osoba jít.

### **B** REFLEXE K CÍLI PRO OPEČOVÁNÍ SE

Tuto reflexi zařazujeme především kvůli zviditelnění důležitosti duševního zdraví a well-beingu jako takového. Pokud stanovujeme cíle, které se váží k posunu v učení se, považujeme za důležité myslet i na cíle v umění odpočívání, relaxovat apod. Je to složka, na kterou se často zapomíná, přitom její přínos je evidentní. Pro děti (a samozřejmě i pro dospělé) je klíčové začít o své duševní pohodě přemýšlet a učit se pracovat s tím, že prostě někdy v pohodě nejsme, a hledat cesty, jak si pomoci. Nejlépe preventivně.

**1** JAK PROBÍHALO NAPLŇOVÁNÍ CÍLE PRO MOU NOVOU DOVEDNOST? CO SE MI PODAŘILO, NEPODAŘILO?

podařilo se mi:	nepodařilo se mi:
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

**2** CO JSEM SE NAUČIL/A, DOZVĚDĚL/A? JAK TO CHCI VYUŽÍT DÁL?

naučil/a jsem se, dozvěděl/a jsem se:	jak to využít dál:
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

**3** CO BY SE DALO PŘÍŠTĚ UDĚLAT JINAK?

-----
-----
-----
-----
-----
-----

**4** JAKOU ZE SVÝCH SILNÝCH STRÁNEK JSI VYUŽIL/A?

-----
-----
-----
-----
-----
-----

**1** JAK PROBÍHALO NAPLŇOVÁNÍ CÍLE PRO OPEČOVÁNÍ SE? CO SE MI PODAŘILO, NEPODAŘILO?

podařilo se mi:	nepodařilo se mi:
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

**2** CO JSEM SE O SOBĚ DOZVĚDĚL/A?

-----

-----

-----

-----

-----

**3** JAK CÍL OVLIVNIL MŮJ BĚŽNÝ ŽIVOT?

-----

-----

-----

-----

-----

**4** CO BY SE DALO PŘÍŠTĚ UDĚLAT JINAK?

-----

-----

-----

-----

-----

**5** DOPORUČIL BYS OPEČOVÁVACÍ AKTIVITU SVĚMU KAMARÁDOVI NEBO SVÉ KAMARÁDCE?

ANO | NE

|

POKUD ANO, V ČEM AKTIVITA BYLA PRO TEBE PŘÍNOSNÁ?

-----

-----

-----

-----

-----



## jak a proč rozvíjet sebe?

Už bylo zmíněno, že abychom podpořily v dětech motivaci k jejich vlastnímu rozvoji, je dobré jim jít příkladem. Pojd'me se teď podívat na několik konkrétních důvodů.

- 1 LEPŠÍ POROZUMĚNÍ DĚTEM:** Sebereflexe vyučujícího a uvědomění si vlastních silných stránek i slabin může pomoci v porozumění potřebám, schopnostem a dovednostem dětí. Když si vyučující uvědomí vlastní kompetence a jak je může využít ve výuce, lépe uplatní různé styly učení na základě individuálních potřeb dětí.
- 2 VYTVÁŘENÍ PODPŮRNÉHO PROSTŘEDÍ, BÝT PŘÍKLADEM:** Vyučující, kteří sami pracují na sobě, vytváří prostředí, které podporuje rozvoj silných stránek u dětí. Svým přístupem děti inspirují a podporují v objevování a rozvíjení jejich vlastních schopností, jsou pro ně příkladem. Když ukazují zájem o vlastní učení a rozvoj, motivují děti k přijetí podobného přístupu
- 3 INDIVIDUALIZACE VÝUKY:** Přemýšlení o vlastním rozvoji a způsobu učení pomáhá při nastavování hodnocení a způsobu výuky tak, aby lépe vyhovovaly individuálním potřebám a schopnostem dětí. To vede k efektivnějšímu vyučování a zlepšení výsledků jednotlivých dětí.
- 4 PREVENCE VYHOŘENÍ:** Skutečnost, že na sobě pracuji, že nestagnuji, ale rozvíjím se, mi poskytuje dobrý pocit, už ten je dobrým základem prevence vyhoření. Myslet na své duševní zdraví je ale obecně velmi důležité. Činnosti, které jsou součástí psychohygieny a na které bychom neměli zapomínat, nemusí být nutně rozvíjející, plní preventivní funkci. Je dobré vědět, jaké činnosti nám poskytují regeneraci, relaxaci či jsou pro nás příjemným odpočinkem.

Vývoj vyučujícího a jeho práce na sobě samém může výrazně ovlivnit jeho schopnost pomoci dětem identifikovat a rozvíjet jejich silné stránky, což v konečném důsledku přispívá k jejich úspěchu a sebevědomí.

## jak na to?

- 1 SEBEREFLEXE:** Prvním krokem je reflexe vlastních silných stránek a dovedností. Zamyslete se nad tím, co jsou vaše vlastní silné stránky v pedagogickém prostředí. Můžete využít různé nástroje pro sebezpoznání a reflexi. Některé jsou součástí této metodiky.
- 2 ZÍSKÁVÁNÍ NOVÝCH ZNALOSTÍ A DOVEDNOSTÍ:** Hledejte příležitosti k dalšímu vzdělávání a rozvoji dovedností.
- 3 INDIVIDUALIZACE:** Aktivně pracujte na identifikaci silných stránek dětí a vytvářejte příležitosti pro rozvoj talentu a zapojení dětí způsobem odpovídajícím jejich silným stránkám. Pozorujte jejich chování, zájmy a výkony ve třídě. Když lépe pochopíte, co děti dělá šťastnými, motivovanými a úspěšnými, budete lépe vybaveni k podpoře a rozvoji jejich silných stránek.
- 4 SPOLUPRÁCE A SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ:** Diskutujte a sdílejte zkušenosti s kolegy a kolegyněmi. Spolupráce s dalšími vyučujícími může poskytnout nové pohledy a strategie na identifikaci a rozvoj silných stránek dětí.
- 5 PRŮBĚŽNÁ REFLEXE A PŘEHODNOCENÍ:** Pravidelně hodnotte efektivitu svého výukového přístupu. Sledujte, jaké metody fungují pro jednotlivé žáky a žákyňe a přizpůsobujte své strategie v závislosti na jejich potřebách a pokrocích.

K naplnění všech těchto kroků předkládáme konkrétní pracovní materiály, které je možné použít jako na sebe navazující v takovém pořadí, jak to předpokládá naše příručka, ale zároveň lze vybrat i jen jeden či jejich pořadí různě zaměňovat. Např. aktivita **VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ FAKTORY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ MŮJ OSOBNÍ ROZVOJ** lze použít i při Revizi vlastních učících metod, ale zároveň jí lze doplnit Stanovování cíle či ji použít v Závěrečné reflexi jako součást portfolia.

# krok 1

## REVIZE VLASTNÍCH UČÍCÍCH METOD

Revize vlastního učení či pedagogická (sebe)reflexe je jednou z podmínek pro zajištění kvalitní výuky a vyučování. Dalo by se říci, že se jedná o nezbytnost v pedagogické praxi. **REFLEXE VYUČOVÁNÍ** může probíhat několika způsoby, např. v rámci **KOLEGIÁLNÍHO SDÍLENÍ, SUPERVIZE, MENTORINGU NEBO ZPĚTNOU VAZBOU OD DĚTÍ** ve třídě. Kromě toho, že tato reflexe je jistě benefitem pro výuku a její rozvoj, může sloužit i jako prostředek pro **PODPORU WELLBEINGU**, a to nejen vyučujících, ale i dětí. Lze totiž předpokládat, že sebereflexe u vyučujících povede k uvědomování si toho, jaký jsem vyučující či jak se na mě dívá a jak se v mých vyučovacích hodinách cítí žactvo. Sebereflexe dále může vést k **PREVENCI PŘÍPADNÝCH KONFLIKTŮ** a také k připomínce pocitů, kvůli kterým jsem stále vyučující. Pokud se tedy bude vyučující cítit v pohodě ve své profesi, je velmi pravděpodobné, že se v jeho hodinách budou dobře cítit i jeho žáci a žáčky.

**A** Nástrojem pro reflexi může být např. standardizovaný dotazník ICALT (International Comparative Analysis of Learning and Teaching), který slouží k hodnocení vyučovací jednotky druhou osobou. Pro účely této metodiky jsme vytvořili nástroj na revizi vlastní vyučovací praxe pro téma mapování silných stránek a kariérního poradenství, který je právě ICALT dotazníkem inspirovaný — **SEBEREFLEKTIVNÍ DOTAZNÍK PRO VYUČUJÍCÍ — JAKÉ PROSTŘEDÍ VE TŘÍDĚ NASTAVUJI?**

**B** **K REVIZI VLASTNÍHO UČENÍ LZE VYUŽÍT I PRACOVNÍ LIST VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ FAKTORY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ MŮJ OSOBNÍ ROZVOJ** (který je možné použít i jako doplnění k Plánu osobního rozvoje).

## JAKÉ PROSTŘEDÍ VE TŘÍDĚ NASTAVUJI?

Dotazník slouží k seberozvoji a k zamyšlení, jestli já, jako vyučující zabývající se tématem kariérního poradenství a volby povolání, zahrnuji ve rámci práce se žactvem tyto nezbytnosti, které by v rámci vyučovací hodiny s tématem volba povolání či kariérního poradenství neměly chybět. Dotazník se soustředí především na bezpečné klima ve skupině, které je nezbytné k diskusi o stereotypy nezatížené volbě povolání.

**INSTRUKCE:** Zamyslete se nad jednotlivými položkami a zakroužkujte jednu z variant odpovědí i s úvahou nad doplňující závorkou — pro lepší zvědomění si můžete odpověď vztahující se k závorce poznamenat.

### já jako vyučující zabývající se kariérním poradenstvím:

#### BEZPEČNÉ A STIMULUJÍCÍ UČEBNÍ KLIMA

...ukazuju tím, co říkám a jak se chovám, že žactvo respektuji (osobnostně i jejich kariérní volbu volbu)

**ANO** (jak toho dosahuji?) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NEPOVAŽUJI ZA PŘÍNOSNÉ** .....

...neříkám stereotypní poznámky, které by mohly ovlivnit volbu povolání

**ANO** (v čem spatřuji úskalí stereotypního vyjadřování?) .....

**PRACUJI NA TOM** (jaké vnímám překážky?) .....

**NEPŘEMÝŠLÍM O TOM** .....

...povzbuzuji vzájemnou úctu a respekt ve skupině

**ANO** (jak toho dosahuji?) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NEPOVAŽUJI ZA DŮLEŽITÉ** .....

...udržuji uvolněnou atmosféru během vyučovací hodiny

**ANO** (jak toho dosahuji?) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NEPOVAŽUJI ZA PŘÍNOSNÉ** .....

### **PRÁCE S CHYBOU A ZPĚTNÁ VAZBA**

...považuji chybu a chybné rozhodování žactva jako nástroj k jeho osobnímu růstu a umím chybování využít k rozvoji

**ANO** (postřeh z mé praxe) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NEPOVAŽUJI ZA DŮLEŽITÉ** .....

...poskytuji žactvu efektivní zpětnou vazbu  
(zpětná vazba, díky které se dítě může rozvíjet a posouvat ve svém rozvoji)

**ANO** (jak toho dosahuji?) .....

**PRACUJI NA TOM** (jaké vnímám překážky?) .....

**NEPOVAŽUJI ZA PŘÍNOSNÉ** .....

... vhodnými otázkami podněcuji žactvo k vlastní reflexi

**ANO** (jak toho dosahuji?) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NEPOVAŽUJI ZA PŘÍNOSNÉ** .....

### **PODPORUJÍCÍ A AKTIVIZUJÍCÍ VÝUKA**

...podporuji sebevědomí všech žáků a žákyň (mám pozitivní očekávání)

**ANO** (postřeh z mé praxe) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NESHLEDÁVÁM ZA REALIZOVATELNÉ** .....

...mám na paměti, že ke každému dítěti je důležité přistupovat individuálně a dokáži s tím pracovat

**ANO** (jak toho dosahuji?) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NESHLEDÁVÁM ZA REALIZOVATELNÉ** .....

### **VÝUKA UČEBNÍCH STRATEGIÍ, PODPORA KRITICKÉHO MYŠLENÍ**

...podporuji diskuzi ve skupině, aktivně se ptám na názory všech

**ANO** (jak toho dosahuji?) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NESHLEDÁVÁM ZA REALIZOVATELNÉ** .....

...žádám žactvo, aby poskytlo vlastní příklady (i s osobní zkušeností?)

**ANO** (postřeh z mé praxe) .....

**PRACUJI NA TOM** (co mi pomáhá, dílčí kroky?) .....

**NEPOVAŽUJI ZA DŮLEŽITÉ** .....

## VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ FAKTORY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ MŮJ OSOBNÍ ROZVOJ

<b>VNITŘNÍ FAKTORY</b>	<p><b>co se mi v učitelské profesi daří?</b></p> <p>-----</p> <p><input type="radio"/> Vyučovací proces</p> <p>-----</p> <p><input type="radio"/> Výchovné působení a motivace žáků a žaček</p> <p>-----</p> <p><input type="radio"/> Míra samostatné aktivity žáků a žákyň, dosahování kompetencí</p> <p>-----</p> <p><input type="radio"/> Komunikace s kolegy/kolegyněmi (co mohu nabídnout, co mně může poskytnout)</p> <p>-----</p> <p><input type="radio"/> Komunikace a spolupráce s rodiči</p> <p>-----</p>	<p><b>co se mi zatím nedaří?</b></p> <p>-----</p> <p>Jaké jsou toho příčiny?</p> <p>-----</p> <p>—  Kde jsou mé rezervy</p> <p>-----</p> <p>—  Co je třeba doplnit</p> <p>-----</p> <p>—  Co je třeba změnit</p> <p>-----</p>
<b>VNĚJŠÍ FAKTORY</b>	<p><b>jaké jsou příležitosti?</b></p> <p>-----</p> <p>—  Jaké jsou možnosti podpory a pomoci? Kdo je může poskytnout?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>—  Jaké jsou možnosti dalšího vzdělávání?</p> <p>-----</p>	<p><b>jaké jsou hrozby?</b></p> <p>-----</p> <p>—  Jaké přináší překážky a komplikace pro mou práci?</p> <p>-----</p> <p>—  Co/kdo mi brání ve vykonávání co nejlepší práce?</p> <p>-----</p>

# krok 2

## STANOVENÍ CÍLE

Po revizi vlastních učících metod následuje druhý krok, a tím je **STANOVENÍ VLASTNÍHO CÍLE**. Stanovování cíle byl druhý krok i u dětí, nicméně tam jsme vycházeli z mapování silných stránek. U vyučujících již nehledáme, v čem jsme dobří, ale zaměříme se na změnu — **ZLEPŠENÍ — NAŠICH UČÍCÍCH KVALIT**.

**při stanovování cíle dbáme na metodu SMART, tedy aby každý náš cíl byl:**

- S** — specific — konkrétní
- M** — measurable — měřitelný
- A** — achievable — dosažitelný
- R** — realistic — realistický
- T** — timely — časově ohraničený

Je dobré se držet pravidel, která vycházejí právě z metody SMART. Stanovený cíl by měl navazovat na předchozí krok — revizi učících metod, měl by odpovídat našim možnostem — nebud' me na sebe přísní a začněme raději jednodušším cílem. Nedává smysl si stanovit, že chci být oblíbená všemi dětmi ve třídě, ale mohu si říct, že bych chtěla zlepšit komunikaci s jedním konkrétním žákem či žákyní. S tím souvisí i to, aby byl cíl co nejvíce **KONKRÉTNÍ**, abychom se při jeho plnění sami neztráceli. K tomu dopomůže stanovení dílčích kroků i **NASTAVENÍ KRITÉRIÍ**, jejichž splnění značí posun. Dobré je myslet i na **RIZIKA** a předem se pokusit eliminovat jejich vliv. Jako závěrečnou fázi při stanovování cíle je možné si formulovat **ODMĚNU** za jeho dosažení. Nemusí to být vyloženě dárek, může se jednat i jen o pouhé pojmenování toho, co nám to přináší — např. zvýšené sebevědomí, pocit zadostiučinění, zvýšení kvalifikace apod.

**pravidla pro stanovení cíle:**

- 1** navazuje na revizi učících metod
- 2** je přiměřený našim možnostem
- 3** je dostatečně konkrétní
- 4** obsahuje dílčí kroky, které vedou k jeho dosažení
- 5** jsou definována kritéria jeho dosažení
- 6** jsou stanovená rizika
- 7** je stanovený termín dosažení
- 8** můžeme si stanovit odměnu

Pokud jsme v rámci revize zaznamenali nějakou oblast, na kterou bychom se chtěli zaměřit, můžeme pro tento posun využít nástroj **PLÁN OSOBNÍHO ROZVOJE UČITELE/UČITELKY**. V plánu rozvoje se mohou objevovat témata, u kterých jsme zaznamenali odpověď „pracuji na tom“, případně jsme si je detekovali u vnitřních či vnějších faktorů ovlivňujících můj rozvoj.

MŮJ PLÁN NA NÁSLEDUJÍCÍ OBDOBÍ: \_\_\_\_\_

TERMÍN SPLNĚNÍ: \_\_\_\_\_

**1** PROFESNÍ DOVEDNOST, ve které se chci zlepšit (např. sebevzdělávání, kolegiální podpora, plánování, rozvoj myšlení dětí):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2** ČEHO chci KONKRÉTNĚ dosáhnout:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3** AKTIVITA, které mi pomůže dosáhnout stanoveného cíle:    SPLNĚNO / NESPLNĚNO:    VEDLA / NEVEDLA k dosažení cíle:

AKTIVITA, které mi pomůže dosáhnout stanoveného cíle:	SPLNĚNO / NESPLNĚNO:	VEDLA / NEVEDLA k dosažení cíle:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**4** Faktory, které mohou ovlivnit dosažení cíle, plán na jejich eliminaci:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5** Co mi bude odměnou?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6** Cíl bude dosažen, když...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# krok 3

## ZÁVĚREČNÁ SEBEREFLEXE

Ve fázi **REFLEXE** se opět (stejně jako v kapitole u dětí) vracíme k tomu, jak se mi povedl cíl a pokoušíme se z toho **POUČIT PRO PŘÍŠTĚ**. Pokud byl cíl splněn, je to ideální příležitost pochválit se, užít si odměnu a stanovit si po fázi reflexe další dílčí cíl. Při reflexi se můžeme podívat na stanovená kritéria, v čem nám které konkrétní pomohlo, zhodnotíme rizika i termín, jestli byl adekvátní apod. Pokud se cíl nepovedlo splnit, není to důvod ke skepsi, protože **I Z NEZDARU SE LZE HODNĚ NAUČIT**. Koneckonců to samé říkáme i dětem. Proč jsem cíl nesplnila? Byl špatně stanovený nebo se v průběhu plnění změnila situace? Co mi bránilo? Abychom si ale mohli zodpovědět tyto otázky, je dobré k tomu využít nějaký z nabízených **NÁSTROJŮ SEBEREFLEXE**, případně je možné využít i **REFLEXI OD DĚTÍ VE TŘÍDĚ**.

Na základě výstupu z reflexe pak můžeme námi stanovený cíl prohloubit či rozšířit, případně jej přehodnotit a pustit se do jiné oblasti. Je to i příležitost k **PŘEHODNOCENÍ KRITÉRIÍ**, pokud nebyla funkční. Stanovený cíl mohl být např. z oblasti, o které jsem v průběhu času zjistila, že není pro mě, případně jsem na sebe kladla velké nároky a při stanovování nového cíle musím stanovit jako cíl jen dílčí část.

**A** **METODA 3Z (ZACHOVAT, ZAVĚST, ZRUŠIT)** lze využít v mnoha různých pedagogických situacích, my ji tentokrát použijeme pro **ZHODNOCENÍ ÚSPĚŠNOSTI NASTAVENÉHO CÍLE**. Tři sloupce mapují naši představu o tom, jak bychom měli postupovat do budoucna. Do sloupce Zachovám si poznamenejeme vše, co považujeme v našem chování (ve vztahu ke stanovenému cíli) jako prospěšné před i po stanoveném termínu. Sloupec Zavedu slouží k zaznamenání toho, co bychom rádi do budoucna zavedli, co nás na naší cestě inspirovalo. Třetí sloupec Zruším je výčetem toho, čeho bychom se rádi zbavili, co se ukázalo jako nefunkční.

**B** Dalším způsobem, jak provést sebereflexi, je využití předpřipravené **MYŠLENKOVÉ MAPY**. Myšlenková mapa se skládá ze 4 oblastí - vnímání sebe sama, vlastní způsob učení, vlastní aktivita, schopnost pojmenovat věci pravými jmény. Každá tato oblast obsahuje několik otázek k zamyšlení. Při sebereflexi zkusíme určit, do jaké oblasti by spadal stanovený cíl a jednotlivé otázky můžeme použít ke stanovení kritérií úspěšnosti.

**C** **O REFLEXI** vlastní hodiny můžeme požádat i **DĚTI SAMOTNĚ**. Pokud s konceptem reflexe a sebereflexe budeme pracovat systematicky, děti si tuto metodu velmi brzy osvojí a budou schopné zhodnotit vlastní činnost i činnost ostatních. Vlastní rozvoj tedy můžeme použít k osvojení způsobu reflexe žáky a žákyněmi.

**D** Za ucelený a z dlouhodobého hlediska velmi užitečný způsob sebereflexe lze považovat i **UČITELSKÉ PORTFOLIO**, které již bylo zmíněno. Učitelská portfolia jsou nástrojem, který vyučujícím umožňuje zaznamenávat, sledovat, reflektovat a dokládat svůj osobní růst, který by jinak mohl zůstat skrytý, protože v záplavě každodenních povinností ve třídě či škole mohou na svůj vlastní rozvoj zapomenout. Portfolia poskytují ucelený přehled dosaženého vzdělání a absolvovaných kurzů, ale nabízí i prostor pro zaznamenávání nastavených cílů a reflexí. Plní také prezentační i reprezentativní funkci, lze do nich zaznamenávat širokou škálu školních aktivit.

Při zavádění učitelských portfolií musí vyučující vědět, proč a jak si portfolio vést, je velmi efektivní, pokud vedení školy poskytuje dostatečnou podporu a je schopno pro vedení portfolií přesvědčit celý tým či alespoň určitou skupinu vyučujících. Samotná skutečnost, že i učitelé a učitelky si vedou svá portfolia jsou velkou motivací při vedení žákovských portfolií, kdy jdou dětem příkladem.

Vedle sebereflexe a sledování osobního rozvoje jsou podpůrným nástrojem při práci s portfolii také pravidelná setkání vyučujících s vedením školy, která jsou prostorem pro vzájemnou podporu a diskusi ohledně představ sladování osobního rozvoje s potřebami školy.



## ZACHOVÁM

(co mi v mé praxi vyhovovalo i před stanovením si cíle)



## ZAVEDU

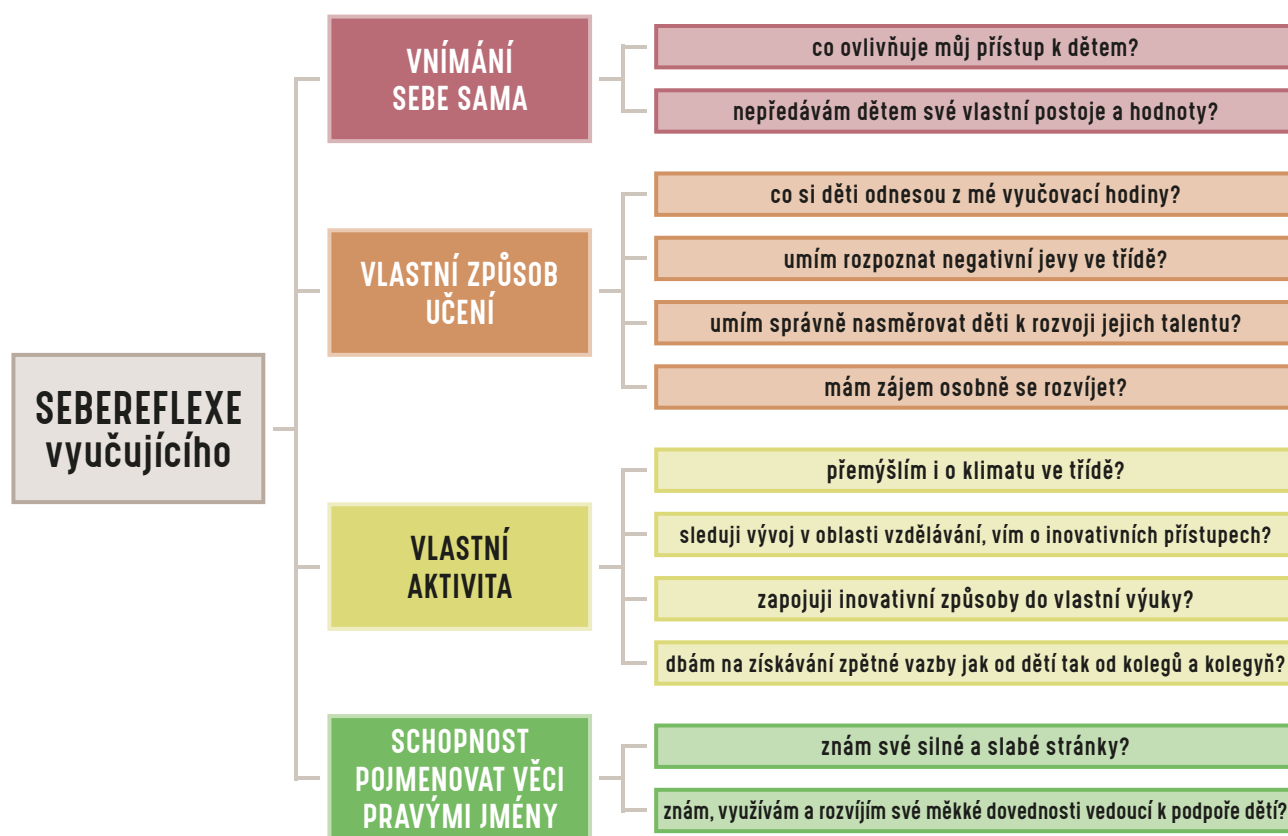
(co mě obohatilo, inspirovalo, co mi dosažení cíle přinese do mé pedagogické praxe)



## ZRUŠÍM

(co shledávám jako nefunkční, co na základě dosažení cíle ve své pedagogické praxi zruším)





### DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY K MYŠLENKOVÉ MAPĚ:

—| jsou témata, kterým se vyhýbám?

-----

—| v čem potřebuji pomoc?

-----

—| co by mi pomohlo?

-----

—| s čím mi mohou pomoci ostatním?

-----

—| jak to souvisí s mým cílem? V čem se chci zlepšit?

-----

—| v čem dosažení cíle obohatilo výuku, klima ve třídě či spolupráci s rodiči?

-----

—| jaké výzvy mi zůstávají?

-----

## REFLEXE VÝUKY Z POHLEDU ŽÁKŮ A ŽÁKYNĚ



	rozhodně ANO	spíše ANO	rozhodně NE	spíše NE
Výklad učitele/učitelky je srozumitelný, umožňuje mi dostatečně pochopit látku a je možnost se doptávat, když něčemu nerozumím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obsah vyučovacích hodin je pro mě zajímavý.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poznatky z předmětu využiji v praktickém životě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V rámci předmětu spolupracuji a komunikuji i s ostatními.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám možnost prezentovat výsledky své práce a argumentovat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hodnocení je spravedlivé pro všechny.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# POSTUP PŘI ZAVÁDĚNÍ UČITELSKÉHO PORTFOLIA:

## 1 VÝBĚR DOKUMENTŮ DO PORTFOLIA

Cílem není vytvářet dokumenty speciálně pro záznam do portfolia, je velmi důležité zachovat autenticitu. Vyučující také musí vědět, proč a jak v rámci struktury portfolia daný dokument zařadit.

## 2 ANALÝZA, REFLEXE, ZAMYŠLENÍ

Vyučující prochází záznamy v portfoliu a vyhodnocuje, co se v daném období podařilo, a co je třeba ještě zlepšit. Součástí je také úvaha nad těmito otázkami

—| Jak se materiál v portfoliu vztahuje k učení/vyučování?

—| Jaký má vliv na můj profesní rozvoj? Co mi říká o mně jako o učiteli/učitelce?

—| Jak materiál reprezentuje mou učitelskou práci?

## 3 SETKÁNÍ NAD PORTFOLIEM S VEDENÍM ŠKOLY

Setkání probíhá jednou ročně a poskytuje vyučující/mu i vedení zpětnou vazbu, napomáhá porozumění a posiluje motivaci. Setkání probíhají formou strukturovaného rozhovoru, otázky má vyučující předem k dispozici a může si tak připravit adekvátní materiály ze svého portfolia.

## 4 ARTIKULACE ZÁVAZNÉHO PLÁNU OSOBNÍHO ROZVOJE

Vyučující a jeho/její nejbližší nadřízený/á společně formulují skloubení osobních zájmu vyučující/ho a potřeb školy.

učitelské portfolio má následující strukturu:

## 1 IDENTIFIKACE VYUČUJÍCÍ/HO

Identifikace je vstupem do celého portfolia a obsahuje:

- jméno a příjmení, titul/y
- název školy
- profesní kvalifikace
- případně i fotografie, logo nebo profesní životopis

## 2 PROFESNÍ SMĚŘOVÁNÍ

Profesní směřování rozšiřuje identifikaci, vychází z osobní vize a představuje dlouhodobý cíl vyučující/ho.

Vize musí být srozumitelně formulovaná, motivující a realizovatelná. Například odpovědi na otázky:

„Co se mi v učitelské profesi ne/daří?“ „Jaké jsou mé příležitosti/hrozby?“

## 3 DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Například formální dokumenty (certifikáty a osvědčení ze vzdělávacích akcí), včetně reflexe a nově získaných poznatků a praktického a systematického využití v rámci výuky.

## 4 VÝCHOVA A VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ

Například plány příprav na hodiny, materiály, pomůcky, materiály pro děti se SVP a reflexi výuky od dětí.

## 5 SPOLUPRÁCE S OSTATNÍMI VYUČUJÍCÍMI

Spolupráce umožňuje propojit jednotlivé předměty, sdílet zkušenosti, a učební pomůcky, atd. Lze zařadit například záznamy a vyhodnocení hospitací z hodin ostatních vyučujících, přípravy a reflexe tandemové výuky nebo adaptační plán v případě začínajících vyučujících.

## 6 SPOLUPRÁCE S RODIČI A ZÁKONNÝMI ZÁSTUPCI

Například přípravy na třídní schůzky, třídy či individuální konzultace.

## 7 OSTATNÍ MATERIÁLY

Například materiály z akcí pro veřejnost, fotografie, atd.

## 8 ROZVOJ VYUČUJÍCÍCH

V závěru portfolia se lze zaměřit na hodnocení pedagogické činnosti — ze strany vedení školy i sebereflexi, stanovení si dalších cílů na následující období a tvorba plánu osobního rozvoje, který zohledňuje potřeby dalšího vzdělávání s ohledem na možnosti

# příloha

## PROJEKTOVÝ DEN NA MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK PRO DĚTI ZŠ (4. — 6. TŘÍDA)

### objev své silné stránky a dostaň se z opuštěného ostrova!

V rámci interaktivních, na sebe navazujících aktivit, dostane každé dítě příležitost objevit své silné stránky, které mohou být prospěšná v běžných, ale i nečekaných situacích ve třídě, v každodenním životě či při volbě budoucího studijního oboru nebo povolání. K úspěšné záchraně z ostrova bude potřeba se zamyslet nad vlastními hodnotami, pravidly fungování společnosti i nad tím, jakou roli v tom sami hrajeme.

Projektový den je koncipován jako celodenní (6 hodin) aktivita s pauzou na oběd, je zaměřen na mapování silných stránek dětí, posilování sebevědomí, podporu vztahů v kolektivu a tvorbu pozitivního třídního klimatu. Je vhodný pro děti 4., 5. a 6. tříd.

**POTŘEBY:** prázdné papíry, psací potřeby, nůžky, lepidlo, pracovní listy 1 — 5

**PŘÍPRAVA:** Rozmyslete si místo, kde celodenní aktivitu chcete s dětmi provádět. Vytiskněte si pracovní listy pro každé dítě. Rozmyslete si nějaké „ledolamky“ k navození odlehčené atmosféry. A vyražte. Nejlépe do přírody, ale i tělocvična může být fajn.

**PRŮBĚH:** Workshop začínáme vždy ledolamkou, aby se navodila pozitivní atmosféra ve skupině. Využíváme například „Místa si vymění všichni ti, ...“ a nebo „vtipný Vojta, mrštná Markéta“ Po ledolamce přichází na řadu příběh o ztroskotání lodi, který děti rozdělí do dvou skupin — za pomoci losovátek.

#### PŘÍBĚH K VYUŽITÍ:

*Představte si, že jedete se třídou na výlet lodí. Plujete po moři, kde široko daleko není vidět pevniny, sledujete vlny a užíváte si sluníčka. Najednou ucítíte silný boční náraz. Po chvíli příběhne kapitánka lodi a sdělí vám, že se loď na jedné straně protrhla a do podpalubí se hrne velké množství vody. Po chvíli už pocítujete, jak se loď začíná pomalu potápět a vy začínáte bojovat o život. Na lodi naleznete tři záchranné čluny, do kterých se rozdělíte a každý člun se kvůli rozbouřeným mořským proudům vydá jiným směrem (rozdělení do skupinek za pomoci losovátek, následně se skupiny rozdělí, aby na sebe nejlépe neviděly).*

*Příběh po rozdělení pokračuje: Plujete přibližně jeden den bez vidiny pevniny. Po vlnách strachu a následného ubezpečení, že všechno dobře dopadne na obzoru zpozorujete ostrov, malý ostrov. Váš člun se přibližuje a vy pomocí ručiček pádlujete, abyste se na ostrov co nejdříve dostali. Vylodíte se a začínáte bojvat o přežití. K tomu, abyste se zachránily musíte zjistit v čem jste dobrý a tudíž se na záchraně podíleli všichni.*

Po rozdělení a začátku boje o přežití děti dostanou **PRACOVNÍ LIST Č. 1 — NAJDI VE SKUPINĚ**, na základě něhož si mají děti objevit své role ve skupině, aby každé dítě bylo přínosné pro záchranu. Děti pracují ve skupině a na základě domluvy se v rolích hledají. Pokud se zapíše k určité roli, musí si ji umět obhájit — třeba na základě skutečného příběhu ze života. Následně se role představí a dítě sdílí zkušenost, na základě které bylo k roli připsáno.

Po určení rolí za pomoci prvního pracovního listu se děti rozdělí do čtyř skupin.

**PRVNÍ SKUPINA** kreslí plánek ostrova (kreativec/kreativkyně).

**DRUHÁ SKUPINA** vytváří pravidla pro spolužití na ostrově (lídr/lídryně).

**TŘETÍ SKUPINA** vymyslí plán záchrany (týmový hráč/týmová hráčka).

**ČTVRTÁ SKUPINA** se podílí na vytváření pravidel pro blaho, tedy pravidel, které budou například podporovat wellbeing dětí (stmelovač/stmelovačka).

Po rozdělení jednotlivé skupinky realizují svůj úkol (30 — 45 minut). Následuje prezentace pro ostatní.

#### **DOPORUČUJEME PAUZU.**

Po pauze následuje aktivita, která se zabývá tématem hodnot. K této aktivitě budete potřebovat

**PRACOVNÍ LIST Č. 2 — MÉ HODNOTY** a **PRACOVNÍ LIST Č. 3 — HODNOTY**.

Každé dítě si na základě svého uvážení sestaví žebříček hodnot. Po sestavení nastává reflexe — každý může přečíst svůj žebříček nebo vybrat jenom první tři. V tuto chvíli je důležité dát dětem prostor pro diskuzi o hodnotách. Hodnoty můžeme mít ve skupině odlišně seřazené, pramení to z našeho osobnostního nastavení, zážitků, zkušeností i výchovy a prostředí. Diskuze je velmi obohacující a posiluje respekt ve skupině, je ale nutné si připomínat pravidla diskuze a nikoho neurážet. Můžeme zkusit vytvořit žebříček hodnot pro celou skupinu, ne vždy se to ale podaří. I to je zajímavé a vypovídá o společných charakteristikách i vzájemných odlišnostech.

#### **DOPORUČUJEME PAUZU.**

Po těchto aktivitách se skupinky spojí a zjistí, že celou dobu byly na jednom ostrově. Jak se spojí necháváme na vaší fantazii (v prostoru lze vytvořit cestu z fáborků, instruovat obě skupiny k cestě na konkrétní místo, apod.)

Po setkání dochází k diskuzi celé třídy. Obě skupiny prezentují své výstupy a na základě nich mohou vzniknout například jedny pravidla pro třídu.

Projektový den končí vytvořením lodě silných stránek, díky které se dostanou z ostrova. Na velký papír nakreslí někdo ze třídy loď. Každý si vezme **KARTIČKU (PRACOVNÍ LIST Č. 4 — KOMPETENCE)**, na kterou napíše své jméno a jednu silnou stránku/vlastnost, kterou může ve třídě přispět, a kterou objevil v rámci workshopu. Tato závěrečná aktivita je pro děti těžší. Lze si pomoci silnou stránkou/vlastností na základě zkušenosti ze života, nejen z proběhlého dne. Zvolenou silnou stránku/vlastnost si děti na druhý řádek i zdůvodní. Vzniklá loď silných stránek může dětem sloužit

## varianta pro starší děti: ŠERPA

Pro starší žactvo (2. stupeň) doporučujeme zařadit místo **PRACOVNÍHO LISTU Č. 1 PRACOVNÍ LIST Č. 5 – POZNEJ SVÉ SILNÉ STRÁNKY**.

Skupina se rozdělí na menší skupinky po max. 4 dětech. Každý ve skupině dostane pracovní list. Pracovní list obsahuje tři role - Vypravěč/ka . Vypravěče nebo vypravěčku ve skupině bude poslouchat další ze skupiny – „stopař“ či „stopařka“ – ten bude mít za úkol poslouchat a vystopovat silnou stránku v rámci vyprávěného příběhu. Poslední rolí je „šerpa“ ten nebo ta má za úkol na základě zjištěných silných stránek vymyslet, na co by se „vypravěč“ nebo „vypravěčka“ mohl/a hodit.

Role kromě „vypravěče“ nebo „vypravěčky“ lze sdílet ve dvojici. Každý ve skupině si projde každou rolí – každý/á musí vyprávět svůj příběh se silnou stránkou.

## zdroje

(BABANOVÁ, Anna. Dvanáct ověřených metod pro rozvoj kolegiální spolupráce: podpora rovnosti a rozmanitosti ve vzdělávání. V Praze: Gender Studies, 2019. ISBN 978-80-86520-53-7.)

FELCMANOVÁ, Lenka. Wellbeing ve škole: Jak na pozitivní přístup k učení i k životu. Online.

Praha: Partnerství pro vzdělávání 2030+, z. ú., 2023. ISBN 978-80-908892-1-7.

Dostupné z: <https://partnerstvi2030.cz/wellbeing-ve-skole-jak-na-pozitivni-pristup-k-uceni-i-k-zivotu/>. [cit. 2023-12-07].

TROJANOVÁ, Irena, TOMÁŠEK, František. Portfolio učitele. Praha: MŠMT, Národní institut pro další vzdělávání, 2019.

Dostupné z: [https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/02/Portfolio\\_ucitele\\_\\_duben\\_2020.pdf](https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/02/Portfolio_ucitele__duben_2020.pdf) [cit. 2023-12-07].

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. (2021). Praha: MŠMT.

Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4983?lang=1>[cit. 2023-12-07].



# NAJDI VE SKUPINĚ

JMÉNO: .....

DATUM: .....

najdi mezi spolužáky a spolužačkami...

① **STMELOVAČ\*KA** → stará se o dobrou náladu v týmu

---

② **KREATIVEC\*KYNĚ** → přináší nové nápady do týmu

---

③ **TÝMOVÝ\*Á HRÁČ\*KA** → vystupuje především za tým,  
nehraje na svoji pěst

---

④ **MLUVČÍ** → nemá problém vystoupit za tým

---

⑤ **LÍDR\*YNĚ** → má rozhodující slovo a zodpovědnost za něj

---

⑥ **PORADCE\*KYNĚ** → někdo, na koho se ostatní můžou obrátit

# MÉ HODNOTY

JMÉNO: .....

①

---

②

---

③

---

④

---

⑤

---

⑥

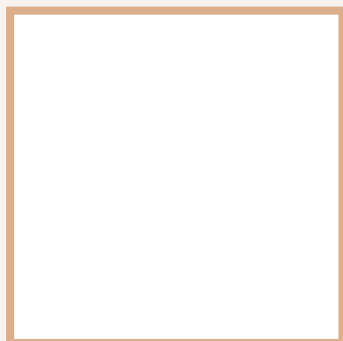
---

⑦

# HODNOTY

<b>přátelství</b>	<b>rodina</b>
<b>humor</b>	<b>spravedlnost</b>
<b>jistota</b>	<b>úspěch</b>
<b>svoboda</b>	<b>bezpečí</b>
<b>koníčky</b>	<b>zdraví</b>
<b>solidarita</b>	<b>víra</b>
<b>krása</b>	<b>bohatství</b>
<b>láska</b>	<b>pravda</b>

# KOMPETENCE

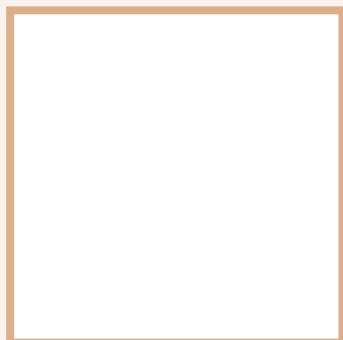


**JMÉNO:** .....

**PROČ:** .....

.....

.....

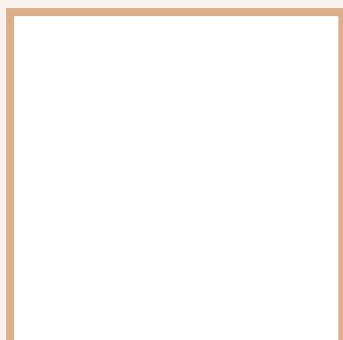


**JMÉNO:** .....

**PROČ:** .....

.....

.....



**JMÉNO:** .....

**PROČ:** .....

.....

.....

# POZNEJ SVÉ SILNÉ STRÁNKY

**1 VYPRAVĚČ\*KA** → přemýšlej o tom, co umíš a dokaž minimálně jednu svou silnou vlastnost



→ odvyprávěj příběh, kdy a kde jsi ji využil\*a, aniž bys ji pojmenoval\*a

**2 STOPAŘ\*KA** → poslouchej vyprávění svého spolužáka či své spolužačky a zkus vystopovat jeho nebo její silnou vlastnost

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**3 ŠERPA** → poslouchej vyprávění a všimni si, jaké vlastnosti zachytí stopař\*ka — zkus vymyslet k čemu by se na ostrově hodily

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# **m**APUJEME **silné stránky**

**PRAKTICKÝ NÁVOD PRO  
základní školy**

**GENDER  
STUDIES** 